KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAN PERBUKUAN
PUSAT KURIKULUM DAN PERBUKUAN

Buku Panduan Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Syarifudin
Sohibul Mikroj

SMP KELAS VII

Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Untuk SMP kelas VII

Penulis
Syarifudin
Sohibul Mikroj

Penelaah
Erwin Setyo K
Jajat

Penyelia
Pusat Kurikulum dan Perbukuan

Ilustrator
Adindra Pandya Dhira
Hardi Yuda Ivano

Penyunting
Apta Mylsidayu

Penata Letak (Desainer)
Agus Koerniawan

Penerbit
Pusat Kurikulum dan Perbukuan
Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Jalan Gunung Sahari Raya no.4 Jakarta Pusat

Cetakan pertama, 2021
ISBN 978-602-24-302-5 (jilid lengkap)
ISBN 978--602-244-302-2 (jilid 1)

isi buku ini menggunakan huruf lato 10/12pt., Łukasz Dziedzic.
xvi, 264 hlm.: 17,6 x 25 cm

Kata Pengantar

Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi mempunyai tugas penyiapan kebijakan teknis, pelaksanaan, pemantauan, evaluasi, dan pelaporan pelaksanaan pengembangan kurikulum serta pengembangan, pembinaan, dan pengawasan sistem perbukuan. Pada tahun 2020, Pusat Kurikulum dan Perbukuan mengembangkan kurikulum beserta buku teks pelajaran (buku teks utama) yang mengusung semangat merdeka belajar. Adapun kebijakan pengembangan kurikulum ini tertuang dalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 958/P/2020 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah.

Kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan pendidikan dan guru untuk mengembangkan potensinya serta keleluasaan bagi peserta didik untuk belajar sesuai dengan kemampuan dan perkembangannya. Untuk mendukung pelaksanaan kurikulum, diperlukan penyediaan buku teks pelajaran yang sesuai dengan kurikulum tersebut. Buku teks pelajaran ini merupakan salah satu bahan pembelajaran bagi peserta didik dan guru.

Pada tahun 2021, kurikulum dan buku akan diimplementasikan secara terbatas di Sekolah Penggerak. Hal ini sesuai dengan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 1177 Tahun 2020 tentang Program Sekolah Penggerak. Tentunya umpan balik dari guru dan Peserta didik, orang tua, dan masyarakat di Sekolah Penggerak sangat dibutuhkan untuk penyempurnaan kurikulum dan buku teks pelajaran ini.

Selanjutnya, Pusat Kurikulum dan Perbukuan mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ini mulai dari penulis, penelaah, supervisor, editor, ilustrator, desainer, dan pihak terkait lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga buku ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Juni 2021
Kepala Pusat Kurikulum dan Perbukuan,

Maman Fathurrohman, S.Pd.Si., M.Si., Ph.D.
NIP 19820925 200604 1 00

Prakata

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ini dapat diselesaikan. Secara umum buku ini dibagi atas tiga bagian yaitu panduan umum, unit-unit pembelajaran dan penutup. Panduan umum berisi tentang pendahuluan, capaian pembelajaran, strategi pembelajaran, fitur-fitur buku panduan guru dan petunjuk penggunaan buku. Unit-unit pembelajaran berisi tentang unit-unit materi pembelajaran PJOK Kelas VII selama satu tahun yang berjumlah 8 unit pembelajaran. Setiap unit memuat tujuan pembelajaran, deskripsi materi, apersepsi, prosedur kegiatan pembelajaran, refleksi guru, penilaian, pengayaan, lembar kerja peserta didik serta bahan bacaan peserta didik dan bahan bacaan guru. Sedangkan bagian penutup berisi kesimpulan dan kegiatan tindak lanjut.

Buku panduan ini disusun untuk dijadikan inspirasi dan/atau acuan bagi guru PJOK kelas VII di dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran mulai tahap persiapan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran dan penilaian pembelajaran. Dalam buku ini juga disajikan elemen-elemen capaian pembelajaran yang meliputi elemen keterampilan dan pengetahuan gerak, elemen pemanfaatan gerak, serta elemen pengembangan karakter dan elemen nilai-nilai gerak.

Penulis berharap buku panduan ini bermanfaat bagi guru PJOK di dalam mengembangkan dan melaksanakan strategi pembelajaran PJOK yang tepat dan bermakna bagi peserta didik dalam upaya mewujudkan Profil Pelajar Pancasila, yaitu pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berprilaku sesuai nilai-nilai pancasila.

Jakarta, Februari 2021
Penulis

Daftar Isi

Daftar Gambar

Daftar Tabel

Petunjuk Penggunaan Buku

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani (permainan, olahraga, dan aktivitas lain yang relevan) untuk meningkatkan kualitas individu yang holistik dan menunjang pencapaian tujuan pendidikan secara umum. Pelajaran PJOK adalah pelajaran yang menyenangkan dan banyak diminati peserta didik, karena membuka kesempatan kepada peserta didik untuk berlatih keterampilan dengan cara mempraktikkan, serta membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. PJOK juga mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum (*general capabilities*) berupa kreativitas, bernalar kritis dan keterampilan berpikir tingkat tinggi, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi, kegiatan pembelajaran PJOK mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (*movement task*), dan dukungan lingkungan yang berprinsip *Developmentally Appropriate Practices* (DAP).

Buku disusun menjadi dua bagian dengan susunan sebagai berikut :

Bagian I berisi tentang pendahuluan, tujuan buku panduan guru, Profil Pelajar Pancasila, karakteristik mata pelajaran PJOK SMP, dan mata pelajaran PJOK di kelas VII. Capaian pembelajaran berisi tentang capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK, capaian pembelajaran per fase, alur pembelajaran per tahun (capaian dan konten), keterkaitan tujuan pembelajaran dengan capaian pembelajaran sesuai fase, strategi pembelajaran PJOK, dan asumsi-asumsi.

Bagian II terdiri dari delapan unit, masing-masing unit memuat tujuan pembelajaran, deskripsi materi, apersepsi, prosedur kegiatan pembelajaran, refleksi guru, penilaian, pengayaan, lembar kerja Peserta didik, bahan bacaan Peserta didik, dan bahan bacaan guru.

Guru dapat membaca materi yang akan dipelajari pada bahan bacaan Peserta didik, dan melaksanakan pembelajaran dengan membaca bacaan guru. Penilaian pengetahuan hanya menampilkan contoh saja, sehingga guru dapat mengembangkan penilaian. Bagian terlengkap dari sembilan unit ada pada unit 1. Jika dalam unit lainnya tidak menyajikan contoh dapat melihat pada unit 1.

Kedelapan unit tersebut yaitu:

1. Unit permainan invasi, pada unit ini hanya menampilkan gerak spesifik dan pembelajaran gerak spesifik permainan bola basket. Guru dapat melakukan pembelajaran permainan invasi lain sesuai dengan karakteristik peserta didik, sarana dan prasarana, serta alokasi waktu yang tersedia seperti sepak bola atau bola tangan.

2. Unit permainan net, pada unit ini hanya menampilkan gerak spesifik dan pembelajaran gerak spesifik permainan bola voli. Guru dapat melakukan pembelajaran permainan net lain sesuai dengan karakteristik peserta didik, sarana dan prasarana, serta alokasi waktu yang tersedia seperti permainan bulutangkis, permainan tenis meja, atau sepak takraw.

3. Unit permainan permainan tradisional, pada unit ini hanya menampilkan gerak spesifik dan pembelajaran gerak spesifik permainan kasti. Guru dapat melakukan pembelajaran permainan tradisional lain sesuai dengan karakteristik daerah, karakteristik peserta didik, sarana dan prasarana, serta alokasi waktu yang tersedia.

4. Unit pencak silat, guru dapat memilih materi pelajaran pencak silat yang akan diajarkan. Guru dapat pula melakukan pembelajaran bela diri yang lain.

5. Unit atletik hanya berisi lari jarak pendek. Guru dapat memilih materi lain seperti tolak peluru, lompat jauh atau jalan cepat.

6. Unit senam lantai menyajikan materi guling depan dan guling belakang serta keseimbangan.

7. Unit gerak berirama menyajikan langkah kaki dan gerakan tangan.

8.1 Sub Unit kebugaran jasmani menyajikan aktivitas kebugaran untuk kesehatan dan pengukurannya.

8.2 Sub Unit pola makan sehat merupakan salah satu materi pengetahuan, guru melakukan kegiatan pembelajaran menggunakan model yang mampu mengembangkan kemampuan berfikir kritis, kreatif, kolaboratif, dan komunikatif

Bagian 1

Panduan Umum

Kebijakan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menegaskan bahwa Kurikulum 2013 akan disederhanakan dengan kurikulum *prototype* diharapkan dapat mewujudkan hadirnya insan Indonesia yang produktif, kreatif, inovatif, afektif melalui penguatan sikap, keterampilan, dan pengetahuan serta berjiwa Pancasila yang terintegrasi dalam satu kegiatan pembelajaran.Menindaklanjuti perkembangan kurikulum, guru dituntut untuk memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan profesional.

Guru sebagai garda terdepan dalam implementasi kurikulum memiliki peran sangat penting dalam pembentukan karakter peserta didik. Dibutuhkan guru yang profesional karena perannya dalam pengembangan manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, demokratis, dan bertanggung jawab.

Untuk menjadi guru yang profesional dibutuhkan pemahaman dan dapat menerapkan metodologi pembelajaran, karakteristik, konsep dasar pembelajaran, penilaian pembelajaran, remedial, pengayaan, media dan sumber pembelajaran, serta interaksi dengan orangtua dalam proses pembelajaran.

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk menghasilkan perubahan holistik (menyeluruh) dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. PJOK memperlakukan peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak memisahkan kualitas fisik dan mental peserta didik.

PJOK merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportif, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem Pendidikan Nasional. PJOK diberikan di sekolah dengan harapan melahirkan “insan pendidikan yang terdidik secara jasmani

(*physical educated person*)". *National Standards for Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh *Michel W. Metzler* (2005:14) menggambarkan sosok "insan terdidik" ini dengan syarat dapat memenuhi standar:

1. mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik;
2. mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik;
3. berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik;
4. mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran;
5. menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik; serta
6. menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan/atau interaksi sosial.

PJOK memfasilitasi keinginan peserta didik untuk belajar keterampilan melalui berbagai permainan, cabang olahraga, pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik, turut berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas yang bermanfaat bagi dirinya, peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran, tanggung jawab personal dan sosial serta menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

1. Tujuan

Buku Panduan Guru ini disusun dengan harapan agar dapat dijadikan sebagai inspirasi dan rujukan operasional bagi:

a. guru secara individual dan kelompok dalam melaksanakan pembelajaran;

b. kepala sekolah untuk kepentingan mengarahkan guru-guru dalam melaksanakan pembelajaran;

c. pengawas untuk memantau dan mengontrol kualitas pelaksanaan pembelajaran;

d. dinas Pendidikan atau Kantor Kementerian Agama Provinsi dan Kabupaten/Kota sesuai dengan kewenangannya dalam melaksanakan supervisi pembelajaran.

Buku Panduan Guru merupakan inspirasi bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran yang meliputi persiapan, pelaksanaan, dan penilaian. Buku ini disusun agar guru mendapat gambaran yang jelas dan rinci dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Buku guru menyajikan hal-hal berikut.

a. Pembelajaran elemen capaian pembelajaran meliputi elemen keterampilan dan pengetahuan gerak, elemen pemanfaatan gerak, elemen pengembangan karakter, dan elemen nilai-nilai gerak.

b. Teknik penilaian peserta didik meliputi penilaian sikap, penilaian pengetahuan dan penilaian keterampilan.

c. Informasi yang menjadi acuan kegiatan pengayaan.

d. Kegiatan interaksi guru dan orang tua.

Buku Panduan Guru digunakan guru sebagai acuan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran dan penilaian pembelajaran. Secara khusus Buku Panduan Guru berfungsi sebagai berikut.

a. Membantu guru mengembangkan kegiatan pembelajaran dan penilaian,

b. Memberikan inspirasi dalam rangka mengembangkan keterampilan, pengetahuan, sikap dan perilaku,

c. Memberikan inspirasi pembelajaran yang mengaktifkan peserta didik.

2. Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila merupakan luaran pendidikan (***student outcomes***) yang menjadi arah tujuan dari segala upaya peningkatan kualitas pendidikan nasional dengan merujuk kepada karakter mulia bangsa Indonesia dan tantangan pendidikan abad XXI. Profil Pelajar Pancasila bukanlah cita-cita yang abstrak, ia perlu dihidupkan dan menjadi bagian dari budaya sekolah. Segenap komunitas sekolah perlu memahami Profil Pelajar Pancasila secara mendalam untuk dapat menghidupkannya dalam keseharian dan dalam berbagai kegiatan pendidikan. Oleh karena itu, rumusan Profil Pelajar Pancasila harus dapat dipahami maknanya secara utuh.

Profil Pelajar Pancasila memiliki enam dimensi utama yaitu 1) Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, 2) Mandiri, 3) Bernalar Kritis, 4) Kreatif, 5) Bergotong-royong, dan 6) Berkebinekaan global. Enam dimensi tersebut kemudian dirangkum dalam satu rangkaian profil yang tidak terpisahkan, sebagai berikut.

"Pelajar Indonesia merupakan pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila."

Sumbangsih mata pelajaran PJOK dalam mengembangkan Profil Pelajar Indonesia terlihat pada aktivitas pembelajaran. Pengembangan pelajar sepanjang hayat tertuang dalam kegiatan pembelajaran PJOK yaitu agar peserta didik terbiasa aktif berolahraga, yang selanjutnya menjadi sebuah kebiasaan dan kebutuhan bergerak. Pengembangan kompetensi global dalam kegiatan pembelajaran PJOK dikembangkan dengan belajar berkelompok, membaca grafik, membaca jadwal pertandingan, penampilan unjuk kerja, presentasi, memecahkan masalah dalam gerak maupun strategi bermain, literasi jasmani.

Karakter dan kemampuan sehari-hari yang dibangun dan dihidupkan dalam diri setiap individu pelajar adalah perwujudan dari nilai-nilai Pancasila yang harus ditumbuh kembangkan melalui pembelajaran seluruh mata pelajaran di sekolah, tanpa terkecuali pembelajaran PJOK juga harus turut membangun nilai-nilai Pancasila yang dalam praktiknya diwujudkan dalam kegiatan pembelajaran sebagaimana tertera berikut ini.

Tabel 1.1 Implementasi Pelajar Pancasila dalam PJOK

Dimensi Pelajar Pancasila	Indikator Dimensi Pelajar Pancasila	Implementasi Pembelajaran PJOK
Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia	a. Akhlak beragama.	• Berdoa sesuai dengan agama yang dianutnya sebelum dan sesudah kegiatan. • Bersyukur setelah melakukan kegiatan pembelajaran. • Memahami perbedaan agama.
	b. Akhlak pribadi.	• Latihan olahraga merupakan salah satu upaya merawat diri. • Pengetahuan pola makan sehat salah satu upaya merawat diri. • Pentingnya menjaga lingkungan.
	c. Akhlak kepada manusia.	Menghargai persamaan dan perbedaan. Setiap individu pasti memiliki kekurangan dan kelebihan.
	d. Akhlak kepada alam.	• Menghargai alam dengan tidak membuang sampah dan limbah beracun sembarangan. • Menghargai alam dengan tidak mengonsumsi makanan yang diolah menggunakan zat kimia berlebihan.
	e. Akhlak bernegara.	Berlomba atau bertanding dan memenangkan pertandingan dengan sportif demi nama bangsa dan negara.
Mandiri	a. Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi.	• Mengontrol emosi saat bermain dan berolahraga. • Berbagi bola saat bermain kepada teman memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka.
	b. Regulasi diri.	Mengatur kegiatan dan istirahat, dengan membuat jadwal.
Bernalar Kritis	a. Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan.	Mengatur strategi bermain.

Dimensi Pelajar Pancasila	Indikator Dimensi Pelajar Pancasila	Implementasi Pembelajaran PJOK
	b. Menganalisis dan mengevaluasi pe-nalaran.	Membantu memperbaiki gerakan teman yang belum benar.
	c. Merefleksi pemikiran dan proses berpikir.	Membaca kekuatan dan kelemahan lawan main.
Kreatif	a. Menghasilkan gagasan yang orisinal.	Menemukan strategi bermain.
	b. Menghasilkan karya dan tindakan yang orisinal.	Membuat kreasi gerak berirama.
Bergotong-royong	a. Kolaborasi.	Bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
	b. Kepedulian.	Memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan fisik sosial.
	c. Berbagi.	Memberi dan menerima segala hal serta mau dan mampu berbagi dikembangkan dalam diskusi kelompok dan pembelajaran beregu.
Berkebinekaan global	a. Mengenal dan menghargai budaya.	Melalui pembelajaran olahraga tradisional beregu/berkelompok.
	b. Komunikasi dan interaksi antar budaya.	Saling memahami dan empati dikembangkan dalam belajar dan bermain bersama.
	c. Refleksi dan tanggung jawab terhadap pengalaman kebinekaan.	Mengutamakan kepentingan bersama/tim berkembangan saat bermain/games.
	d. Berkeadilan sosial.	Memiliki kepercayaan diri yang dilatih dengan presentasi individu atau kelompok, sebagai bekal membangun masyarakat yang damai dan berkeadilan.

Merujuk pada implementasi Pelajar Pancasila dalam mata pelajaran dan karakter PJOK, seluruh dimensi pelajar Pancasila dapat ditumbuhkembangkan melalui pembelajaran PJOK. Dengan banyaknya mata pelajaran di SMP/MTs dan keterbatasan waktu, maka pengembangan lebih berfokus pada dimensi mandiri dan gotong royong.

Memahami bahwa karakter Pancasila berkembang seperti spiral, maka pendidikan memiliki peran penting dalam menguatkan dan mengembangkan karakter yang sama, misalnya menjadi pelajar yang mandiri, secara konsisten sejak dini hingga memasuki usia dewasa. Hal ini juga selaras dengan fungsi pendidikan yang dinyatakan dalam Undang-Undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa pendidikan nasional memiliki fungsi untuk "mengembangkan kemampuan dan membentuk watak", atau kompetensi dan karakter. Tahap-tahap perkembangan tersebut dibagi menjadi 4 fase sebagai berikut.

Tabel 1.2 Fase Perkembangan Dimensi Profil Pelajar Pancasila

Fase	Rentang Usia	Jenjang Pendidikan pada Umumnya
Pondasi	Sampai dengan 5/6 tahun	PAUD (terutama jenjang TK)
A	6/7 – 9 tahun	SD, umumnya kelas 1 - 3
B	10 – 12 tahun	SD, umumnya kelas 4 - 6
C	13 – 15 tahun	Umumnya SMP
D	16-18 tahun	Umumnya SMA

Perkembangan setiap dimensi beserta elemen dan sub-elemennya disusun dalam fase-fase tersebut. Elemen dan sub-elemen ini merupakan komponen-komponen penting dari setiap dimensi, yang dinyatakan agar perkembangan setiap dimensinya dari suatu fase ke fase berikutnya menjadi konsisten dan utuh, tanpa ada elemen yang tertinggal.

3. Karakteristik Mata Pelajaran PJOK di SMP

Physical Education atau pendidikan jasmani yang kemudian di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan sebuah bidang kajian yang memiliki karakteristik sebagai berikut.

a. Penyelenggaraan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMP/MTs didasari nilai-nilai luhur bangsa untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila.
b. Penyelenggaraan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan membentuk individu-individu yang terliterasi secara jasmani dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sepanjang hayat.
c. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani (permainan, olahraga, uji diri dan aktivitas lain yang relevan) untuk meningkatkan kualitas individu yang holistik dan menunjang pencapaian tujuan pendidikan secara umum.
d. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di dalam proses pembelajarannya juga mengembangkan nilai-nilai dan kecakapan umum (***general capabilities***) berupa mandiri, gotong royong, kreativitas, bernalar kritis dan keterampilan berpikir tingkat tinggi, kolaborasi, serta keterampilan berkomunikasi melalui aktivitas jasmani.
e. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di dalam proses pembelajarannya mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tugas gerak (***movement task***), dan dukungan lingkungan yang berprinsip ***developmentally appropriate practices*** (DAP).
f. Elemen-elemen pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk memperoleh capaian pembelajaran sebagaimana dalam tabel berikut.

Tabel 1.3 Elemen-elemen mata pelajaran PJOK serta deskripsinya

No	Elemen	Deskripsi
1.	Keterampi-lan Gerak	Elemen ini berupa kekhasan dari pembelajaran PJOK yang merupakan proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, terdiri atas sub-elemen: 1) aktivitas pola gerak dasar, 2) aktivitas senam, 3) aktivitas gerak berirama, 4) aktivitas pilihan permainan dan olahraga, serta 5) aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).
2.	Pengetahuan Gerak	Elemen ini berupa penerapan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) sebagai landasan dalam melakukan keterampilan gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif pada setiap sub-elemen: 1) aktivitas pola gerak dasar, 2) aktivitas senam, 3) aktivitas gerak berirama, 4) aktivitas pilihan permainan dan olahraga, serta 5) aktivitas permainan dan olahraga air (pilihan).
3.	Pemanfaatan Gerak	Elemen ini berupa pemanfaatan gerak di dalam kehidupan sehari-hari yang terdiri atas sub-elemen: 1) aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, 2) aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan, serta 3) pola perilaku hidup sehat.
4.	Pengemban-gan Karakter	Elemen ini berupa pengembangan karakter secara gradual yang dirancang melalui berbagai aktivitas jasmani, terdiri atas: 1) pengembangan tanggung jawab personal, dan 2) pengembangan tanggung jawab sosial.
5.	Nilai-nilai Gerak	Elemen ini berupa nilai-nilai yang terkandung dan dikembangkan di dalam dan melalui aktivitas jasmani pada setiap elemen dan sub-elemen capaian pembelajaran PJOK yang terdiri atas: 1) nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, 2) nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesenangan dan tantangan, serta 3) nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

4. Mata Pelajaran PJOK di SMP/MTs kelas VII

Dalam memilah, memilih, dan menetapkan materi ajar serta strategi pembelajaran, Guru PJOK hendaknya menyesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik, ketersediaan alokasi waktu, serta sarana dan prasarana yang dimiliki.

Peserta didik SMP/MTs kelas VII berusia antara 11 s.d 13 tahun, dalam masa ini sedang mengalami perkembangan kematangan gerak spesifik dan memasuki awal gerak khusus. Berbagai keterampilan gerak yang diorientasikan pada berbagai situasi, arah dan tujuan telah dapat dilakukan dengan baik. Kualitas perkembangan gerak pada tahap ini secara signifikan dipengaruhi oleh kualitas perkembangan gerak pada masa sebelumnya.

Alokasi waktu mata pelajaran PJOK jenjang SMP/MTs kelas VII adalah tiga jam pelajaran per minggu, dimana satu jam pelajaran selama 40 menit.

Praktik pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, menyenangkan, efektif dan efisien. Penyediaan sarana dan prasarana yang memadai dapat membantu dalam mempengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran PJOK menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai. Akan tetapi, masih banyak sekolah di Indonesia yang belum memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai. Menyadari kondisi seperti ini, dituntut kreativitas guru untuk membuat modifikasi sarana pembelajaran PJOK sehingga kegiatan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

Terdapat pandangan keliru terhadap pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, bahwa PJOK hanya berkontribusi pada pengembangan jasmani saja.

Mari siapkan generasi terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani!

B. Capaian Pembelajaran PJOK

Secara umum capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler. Individu tersebut:

1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (***fundamental movement patterns***) dan berbagai keterampilan gerak (***motor skills)*** yang baik,

2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif,

3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain, serta

5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

1. Capaian Pembelajaran PJOK per Fase

Peserta didik kelas VII termasuk dalam Fase D (umumnya Kelas 7, 8 dan 9). Pada akhir fase D, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri. Selain itu juga, dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

Elemen-elemen Capaian Pembelajaran jenjang SMP/MTs kelas VII dalam satu tahun dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1.4 Elemen-elemen Capaian Pembelajaran jenjang SMP/MTs kelas VII

dalam satu tahun

Elemen Keterampilan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan, dan aktivitas olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (***physical fitness related health***) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (***physical fitness related skills***), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam melakukan pencegahan bahaya pergaulan bebas, dan memahami peran aktivitas jasmani terhadap pencegahan penyakit tidak menular akibat kurangnya aktivitas fisik.
Elemen Pengembangan Karakter
Pada akhir fase ini peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan aktivitas jasmani lainnya, serta menunjukkan keterampilan bekerja sama dengan merujuk peraturan dan pedoman untuk menyelesaikan perbedaan dan konflik antar individu.
Elemen Nilai-nilai Gerak
Pada akhir fase ini, peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuhkembangkan unsur kegembiraan, tantangan, percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.

2. Alur Pembelajaran PJOK per tahun

Alur pembelajaran adalah rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. Alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.

Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (***fundamental movement patterns***) dan berbagai keterampilan gerak (***motor skills***) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Pada akhir Capaian Pembelajaran jenjang SMP/MTs kelas VII, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

Alur Pembelajaran per Tahun jenjang SMP/MTs kelas VII dalam satu tahun seperti pada tabel 1.5 berikut ini.

Tabel 1.5 Alur Pembelajaran

Capaian Pembelajaran
Pada akhir fase D, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, serta dapat menganalisis nilai-nilai aktivitas jasmani.

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
Elemen Keterampilan Gerak			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).	1.1. Aktivitas Permainan dan Olahraga Pilihan Mempraktikkan permainan sebenarnya dengan menggunakan gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan) dan keterampilan olahraga (bela diri, atletik, tradisional).	9 – 27 JP	a. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*): 1) Permainan sepak bola 2) Permainan bola basket 3) Permainan bola tangan
		9 – 27 JP	b. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*): 1) Permainan bola voli. 2) Permainan bulu tangkis. 3) Permainan tenis meja.
		9 – 27 JP	c. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*) 1) Permainan kasti. 2) Permainan rounders. 3) Permainan bola bakar. 4) Permainan sofbol.
		9 JP	d. Mempraktikkan gerak olahraga bela diri (**): 1) Pencak silat 2) Karate 3) Taekwondo

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
		6 – 24 JP	e. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*): 1) Jalan 2) Lari 3) Lompat 4) Lempar
		9 JP	f. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**): 1) Permainan sepak takraw. 2) Permainan tradisional anak-anak Indonesia.
	1.2.Aktivitas Gerak Berirama. Mempraktikkan pola langkah yang mengarah pada tarian pergaulan, lompat tali, pantulan bola, dan *juggling*.	6 JP	g. Mempraktikkan gerak dasar aktivitas gerak berirama: 1) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak.
			2) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah.
			3) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada lompat tali.

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
	1.3 Aktivitas Senam. Mempraktikkan gerak spesifik keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai.	6 JP	h. Mempraktikkan gerak spesifik senam lantai: 1) Keseimbangan menggunakan kaki. 2) Keseimbangan menggunakan lengan. 3) Keseimbangan menggunakan kepala. 4) Guling depan. 5) Guling belakang.
	1.4. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air (Pilihan). Mempraktikkan keterampilan satu gaya renang menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	6 JP	i. Menganalisis gerak spesifik aktivitas di air (***) 1) Mempraktikkan gerak spesifik pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter.
			2) Mempraktikkan bentuk-bentuk gerakan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.
Elemen Pengetahuan Gerak			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat msenganalisis fakta dan prosedur dalam melakukan berbagai gerak spesifik aktivitas jasmani dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan aktivitas olahraga air (kondisional).	2.1. Menganalisis permainan sebenarnya dengan menggunakan gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan)	9 – 27 JP	a. Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai permainan invasi (*): 1) Permainan sepak bola. 2) Permainan bola basket 3) Permainan bola tangan.

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
		9 – 27 JP	b. Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai permainan net (*): 1) Permainan bola voli. 2) Permainan bulu tangkis. 3) Permainan tenis meja.
		9 – 27 JP	c. Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai permainan lapangan (*): 1) Permainan kasti. 2) Permainan rounders. 3) Permainan bola bakar. 4) Permainan sofbol.
		9 JP	d. Menganalisis gerak olahraga bela diri (**): 1) Pencak silat 2). Karate 3). Taekwondo
		6 – 24 JP	e. Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga atletik (*): 1) Jalan 2) Lari 3) Lompat 4) Lempar
		9 JP	f. Menganalisis gerak spesifik dalam berbagai olahraga tradisional (**): 1) Permainan sepak takraw. 2) Permainan tradisional anak-anak Indonesia.
	2.2. Aktivitas Gerak Berirama. Menganalisis gerak dasar pola langkah yang mengarah pada tarian pergaulan, lompat tali, pantulan bola, dan *juggling*.	6 JP	g. Menganalisis gerak dasar aktivitas gerak berirama: 1) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak.

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
			2) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada tarian daerah. 3) Langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak mengarah pada lompat tali.
	2.3. Aktivitas Senam. Menganalisis gerak spesifik keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai.	6 JP	h. Menganalisis gerak spesifik senam lantai: 1) Keseimbangan menggunakan kaki. 2) Keseimbangan menggunakan lengan. 3) Keseimbangan menggunakan kepala. 4) Guling ke depan. 5) Guling ke belakang.
	2.4. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air. Menganalisis keterampilan satu gaya renang menempuh jarak 25 meter, serta bentuk-bentuk keselamatan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.	6 JP	i. Menganalisis gerak spesifik aktivitas di air (***) 1) Menganalisis gerak spesifik pengenalan air, gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada menempuh jarak 25 meter. 2) Menganalisis bentuk-bentuk gerakan penyelamatan dan keselamatan di air dengan koordinasi yang baik.

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
Elemen Pemanfaatan Gerak	3.2. Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan dua jenis latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikan-nya melalui media yang sesuai.	3 JP	
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis fakta, konsep dan prosedur latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physicsl fittness related health), berdasarkan prinsip latihan (*Frequen-cy, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan ke-bugaran dengan status baik.	3.1. Menganalisis kon-sep, prinsip, dan prosedur dan mem-praktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak.	3 JP	a. Menganalisis dan mempraktikkan aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan: 1) Jalan santai. 2) *Jogging*. 3) Bersepeda. 4) Senam aerobik.
Peserta didik juga dapat menunjuk-kan kemampuan dalam memahami perkembangan tubuh remaja dan menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terha-dap kesehatan.	3.2. Menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktik-kan dua jenis latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)	3 JP	b. Menganalisis dan mem-praktikkan aktivitas kebugaran jasmani un-tuk kesehatan: 1) Latihan kebugaran jas-mani yang terkait den-gan kesehatan (kompo-sisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular, daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan).

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
	serta pengukuran hasilnya, serta mempromosikan-nya melalui media yang sesuai.		2) Pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan hasilnya, serta mem-promosikannya melalui media yang sesuai
	3.3. Menganalisis konsep, prinsip, prosedur, dan mempraktikkan pola perilaku hidup sehat	6 JP	c. Menganalisis dan mempraktikkan pola perilaku hidup sehat: 1) Pertumbuhan, perkembangan, faktor- faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, dan faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental. 2) Pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
Elemen Pengembangan Karakter			
Pada akhir fase ini peserta didik proaktif melakukan dan mengajak untuk memelihara dan memonitor peningkatan derajat kebugaran jasmani dan kemampuan	4.1. Menunjukkan prib-adi yang memiliki etika dan berper-ilaku saling meng-hormati.		a. Menunjukkan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab personal seperti: jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain.
	4.2 Menunjukkan per-ilaku sosial dengan bekerja sama den-gan dan memberi-kan dukungan ke-pada teman, serta tidak melecehakan orang lain.		b. Menunjukkan nilai-nilai pengembangan tanggung jawab sosial seperti: kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain.

Capaian Elemen	Alur Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Alternatif Materi/ Kegiatan/Aktivitas Pembelajaran
Elemen Nilai-nilai Gerak			
Pada akhir fase ini peserta didik dapat menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan kesehatan, untuk dapat memilih aktivitas yang berperan sebagai media menumbuh-kembangkan kegembiraan,	5.1 Menjelaskan hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan.		a. Menjelaskan besarnya keuntungan berbagai aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk menjaga kesehatan.
tantangan, serta percaya diri, serta dapat mengekspresikan diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial.	5.2 Menjelaskan tantangan dan keriangan akan muncul dari adanya aktivitas fisik baru.		b. Mengukur kemampuan diri terkait dengan kesenangan dan tantangan yang harus dihadapi.
	5.3 Menjelaskan alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.		c. Menjelaskan bentuk bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan sebagai media untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

Keterangan:

Tanda bintang satu (*), hal ini berarti sekolah dapat memilih salah satu materi atau lebih sesuai dengan kondisi sekolah.

Tanda bintang dua (**), hal ini berarti sekolah dapat memilih jenis bela diri (pencak silat, karate, taekwondo, dan lain-lain) sesuai dengan kempetensi tenaga pendidiknya.

Tanda bintang tiga (***), hal ini berarti sekolah dapat melaksanakan sesuai ketersediaan sarana dan prasarananya yang dimiliki. Apabila sekolah tidak dapat melaksanakan kegiatan tersebut, maka dapat digantikan dengan aktivitas yang lainnya seperti penjelajahan, berkemah, atau aktivitas yang lainnya.

C. Strategi Pembelajaran PJOK

Penjelasan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 37 dituliskan, bahwa bahan kajian PJOK dimaksudkan untuk membentuk karakter Peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. PJOK ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain tujuan utama tersebut dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan.

1. Strategi Pembelajaran PJOK

Strategi pembelajaran dalam PJOK meliputi:

a. Pengajaran Interaktif (*Interactive Teaching*)

Pengajaran interaktif mempunyai makna guru memberitahukan, menunjukkan, atau mengarahkan sekelompok peserta didik tentang apa yang harus dilakukan, lalu peserta didik melakukannya; dan guru mengevaluasi seberapa baik hal itu dilakukan dan mengembangkan isi pelajaran lebih jauh, serta guru mengontrol proses pengajaran. Umumnya seluruh peserta didik bekerja pada aktivitas yang relatif sama atau dalam kerangka tugas yang sama. Strategi ini memiliki banyak kesamaan dengan gaya komando; keduanya memiliki ciri yang sama.

b. Pengajaran Berpangkalan (*Station Teaching*)

Strategi pengajaran berpangkalan, guru membentuk suasana lingkungan belajar sehingga dua atau lebih aktivitas bisa berlangsung secara bersamaan. Biasanya setiap aktivitas dilakukan dalam pangkalan yang berbeda dengan aktivitas lainnya, sehingga setiap aktivitas memiliki pangkalan masing-masing.

c. Pengajaran Sesama Teman (*Peer Teaching*)

Pembelajaran sesama teman merupakan strategi pengajaran yang mengalihkan sebagian fungsi dan tanggung jawab guru kepada peserta

didik. Strategi ini biasanya digunakan bersamaan dengan strategi lain. Strategi ini memiliki kesamaan dengan ***reciprocal style***. Bedanya, dalam pengajaran sesama teman, peserta didik bertindak sebagai pengajar berhadapan dengan satu atau sekelompok peserta didik.

d. Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*)

Strategi pembelajaran kooperatif guru membuat kelompok peserta didik dan memberi tugas aktivitas pembelajaran atau proyek untuk diselesaikan. Peserta didik dikelompokkan secara heterogen menurut faktor yang berbeda seperti kemampuan atau kebutuhan sosialnya. Keberhasilan kelompok dinilai dengan seberapa baik peserta didik mampu bekerja secara mandiri dan gotong royong menyelesaikan tugasnya, selain hasil pekerjaan kelompoknya.

e. Strategi Pembelajaran Sendiri (*Self-instructional Strategies*)

Strategi pembelajaran sendiri mengurangi peran guru sebagai penyampai informasi. Strategi pembelajaran bergantung sepenuhnya pada materi tertulis, media, dan prosedur evaluasi yang ditetapkan. Strategi ini banyak dipergunakan guru saat kondisi darurat COVID-19.

f. Strategi Kognitif (*Cognitive Strategies*)

Keterlibatan peserta didik pada penggunaan strategi kognitif mulai dari merancang isi pelajaran melalui penyajian aktivitasnya. Penggunaan strategi ini meliputi pembelajaran dengan model pemecahan masalah dan penemuan terbimbing (***inquiry learning***). Semua model ini menggambarkan pendekatan yang melibatkan peserta didik dalam merumuskan respons tanpa meniru guru.

Keterlibatan peserta didik bervariasi sesuai dengan tingkat tanggapan kognitifnya. Ketika guru mengetengahkan masalah yang memerlukan jawaban benar tunggal, pemecahan masalah itu biasanya disebut ***convergent problem solving.*** Ketika masalah tersebut bersifat terbuka dan tidak memerlukan satu jawaban, maka pemecahan masalah tersebut disebut ***divergent problem solving***.

g. Pengajaran Beregu (*Team teaching*)

Pengajaran beregu melibatkan lebih dari satu orang guru yang menyajikan pelajaran kepada peserta didik. Pelajaran pendidikan jasmani, olahraga,

dan kesehatan terjadi saat pembelajaran melibatkan peserta didik, putra dan putri yang butuh dipisahkan. ***Team teaching*** sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan, baik putra maupun putri dengan mendapat guru putra dan putri di saat bersamaan.

2. Asumsi Penulis

a. Penggunaan buku panduan guru

Buku guru ini diharapkan menjadi salah satu inspirasi dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Mata pelajaran PJOK diajarkan seorang guru PJOK yang harus mampu melakukan persiapan sebelum pelaksanaan pembelajaran, kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan penutup. Secara umum seorang guru PJOK dituntut memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi, sehingga mampu malaksanakan perannya dalam pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual peserta didik.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru PJOK untuk menjalankan profesinya, *Interstate New Teacher Assessment and Support Consortium* (INTASC) sebagaimana yang dikutip oleh Vincent J Melograno (2006: 16) merilis sepuluh standar pengetahuan dan keterampilan bagi guru PJOK yang meliputi:

1). Pengetahuan akan kurikulum; seorang guru PJOK diharapkan memahami isi dari PJOK, dan kajian konsep terkait dengan pengembangan “insan pendidikan jasmani”

2). Pertumbuhan dan perkembangan; pemahaman guru bahwa setiap peserta didik tumbuh, berkembang, dan belajar serta memberi kesempatan dan mendukung setiap individu untuk tumbuh dan berkembang secara fisik, pengetahuan, sosial, dan emosional merupakan standar yang harus dipenuhi oleh guru PJOK,

3). Perbedaan antar Peserta didik; pemahaman ini akan membawa guru PJOK untuk memilih pendekatan dalam pembelajaran, serta mengkreasikan pembelajaran untuk mengantisipasi berbagai perbedaan individu peserta didik.

4). Manajemen dan motivasi; salah satu tugas dan fungsi guru adalah sebagai motivator yang diharapkan memotivasi peserta didik agar dapat mandiri dan bergotong royong, serta membentuk lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri peserta didik.

5). Komunikasi adalah kemampuan guru PJOK untuk menggunakan bahasa verbal dan non-verbal yang efektif, serta memanfaatkan media komunikasi untuk meningkatkan mutu pembelajaran.

6). Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran; memahami pentingnya pengembangan perencanaan pembelajaran untuk dilaksanakan dan diwujudkan dalam pembelajaran PJOK agar tercipta insan yang terdidik secara jasmani (*physically educated person*).

7). Penilaian peserta didik; guru PJOK dapat memahami tujuan, prinsip, dan teknik penilaian serta mampu menerapkan penilaian ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan.

8). Refleksi; kemampuan guru PJOK untuk berkaca diri atas kemampuan diri sebagai praktisi dan berkontribusi bagi pengembangan dan pertumbuhan profesionalismenya.

9). Teknologi; guru PJOK harus mampu dan mau menggunakan teknologi informasi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, kualitas diri, dan produktivitas keprofesionalitasnya.

10). Kolaborasi; merupakan kemampuan guru PJOK untuk memahami dan mau menjalin hubungan kerja sama dengan sesama guru, orangtua, masyarakat untuk mendukung pengembangan "insan PJOK".

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik, guru PJOK harus memiliki kompetensi paripurna, di samping juga dukungan sistem pendidikan guru yang memadai.

Guna memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam Buku Panduan Guru PJOK SMP/MTs Kelas VII ini, Guru PJOK diharapkan membaca secara seksama, serta menggali lebih dalam informasi yang

diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, memanfaatkan teknologi informasi, melakukan diskusi, dan upaya lain yang relevan.

b. Kondisi kelas dan Peserta didik yang mengikuti pembelajaran

Pemahaman akan setiap individu belajar dan berkembang, serta memberi kesempatan yang memungkinkan dan mendukung setiap individu untuk berkembang secara fisik, pengetahuan, sosial, dan emosional, serta pengetahuan tentang perbedaan antar peserta didik, merupakan standar yang harus dipenuhi oleh guru PJOK. Pemahaman ini akan membawa guru PJOK untuk melakukan pendekatan dalam pembelajaran dan mengkreasikan pembelajaran yang sesuai.

c. Rata-rata jumlah Peserta didik dalam kelas

Jumlah peserta didik 32 orang dalam satu kelas membutuhkan seorang guru yang berfungsi sebagai manajer dan motivator bagi peserta didik. Sebagai seorang manajer, guru diharapkan mampu melakukan tugas manajemennya dengan mengatur peserta didik dalam pembelajaran agar memperoleh kesempatan yang sama, baik dalam pemanfaatan alat, kesempatan bergerak dan waktu istirahat, serta memotivasi individu maupun kelompok serta perilaku untuk mengkreasikan lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri Peserta didik untuk belajar.

d. Sarana dan prasarana

Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan bahwa sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud atau tujuan serta dapat juga diartikan sebagai alat atau media, sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses.

Kebutuhan sarana dan prasarana pembelajaran PJOK sangat beragam, bergantung pada materi pokok atau kompetensi yang ingin dipraktikkannya. Guru sebaiknya dapat mengidentifikasi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam sebuah pembelajaran, jika kondisi sarana dan pra sarana kurang memadai, guru PJOK dapat membuat modifikasi sarana pembelajaran PJOK, sehingga kegiatan pembelajaran dapat berlangsung.

Contoh tabel analisis kompetensi yang ingin dipraktikkan dengan sarana dan prasarana yang dapat digunakan.

Tabel 1.6 Tabel 1.06 analisis kebutuhan sarana dan prasarana

No	Elemen	Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan
1.	Keterampilan Gerak	a. Aktivitas Senam: matras senam, matras *puzzle* b. Aktivitas Gerak Berirama: *tape* c. Aktivitas Permainan invasi: bola, *cones* (corong), stop watch, pluit d. Aktivitas Permainan net: bola, net, alat pemukul, cones (corong), stop watch, pluit e. Aktivitas Permainan lapangan: bola, alat pemukul, *cones* (corong), *stop watch*, pluit f. Aktivitas Permainan dan Olahraga Air: papan luncur, *stop watch*, pluit
2.	Pengetahuan Gerak	Laptop, LCD, lembar kerja
3.	Pemanfaatan Gerak	a. Aktivitas Kebugaran Jasmani: matras *puzzle*, palang tunggal, palang sejajar, balok keseimbangan, *cones* (corong), *stop watch*, pluit, b. Pola Perilaku Hidup Sehat: Laptop, LCD

Contoh modifikasi alat yang dapat dilakukan

1. Matras senam dapat di modifikasi dengan membuat dari kain yang berisi sabut kelapa.
2. Matras lompat tinggi dapat di modifikasi dengan susunan ban bekas ditutupi matras senam.
3. *Cones* (corong) dapat di modifikasi dengan gelas plastik bekas/ batu.
4. Cakram dapat di modifikasi dengan membuat lingkaran dari selang.

D. Fitur-fitur dalam Buku Panduan Guru

Buku Panduan Guru PJOK SMP/MTs Kelas VII ini dilengkapi dengan fitur-fitur sebaga berikut:

Tabel 1.7 Fitur-fitur buku

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
Pendahuluan	Tujuan Buku Panduan Guru	Merupakan rumusan berupa tujuan disusunnya buku panduan pembelajaran ini, yaitu sebagai contoh dalam mengajarkan peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran.
	Profil Pelajar Pancasila	Uraian mengenai Profil Pelajar Pancasila sebagai pelajar sepanjang hayat yang menerapkan nilai-nilai luhur Pancasila. Ciri dan strategi implementasi merupakan inti yang diuraikan pada bagian ini.
	Karakteristik Mata Pelajaran PJOK SMP/ MTs	Adalah uraian mengenai pengertian dan kekhasan mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SMP/MTs.
	Mata Pelajaran PJOK di Kelas VII	Adalah uraian mengenai alur capaian pembelajaran serta lingkup mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan di SMP/MTs kelas VII.
Capaian Pembelaja-ran	Capaian Pembelajaran Umum Mata Pelajaran PJOK	Adalah rumusan capaian pembelajaran umum mata pelajaran PJOK SMP/MTs
	Capaian Pembelajaran per Fase	Rumusan capaian pembelajaran mata pelajaran PJOK SMP/MTs fase D yang mewakili kelas VII, VIII, dan IX.
	Alur Pembelajaran per Tahun (Capaian dan Konten)	Adalah rumusan alur tujuan pembelajaran PJOK SMP/MTs yaitu fase D kelas VII, dan materi yang dikembangkan.
	Keterkaitan Tujuan Pembelajaran dengan Capaian Pembelajaran Sesuai Fase	Merupakan uraian yang menunjukkan keterkaitan antara tujuan pembelajaran sebagai proses dalam upaya mendapatkan capaian pembelajaran pelajar sesuai fase D dan kelas VII.

Bagian	Nama Fitur	Deskripsi
	Strategi Pembelajaran PJOK	Merupakan uraian strategi yang biasa digunakan dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK.
	Asumsi-asumsi	Merupakan uraian yang menjelaskan pandangan penulis terhadap berbagai kemungkinan kegunaan buku dipandang dari sisi pengguna serta kemungkinan alternatif yang disediakan.
Unit Pembe-lajaran	Tujuan Pembelajaran	Merupakan rumusan proses kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan dan hasil yang diharapkan.
	Deskripsi Materi	Merupakan uraian singkat materi yang akan dipelajari ketika mempelajari unit tertentu.
	Apersepsi	Merupakan uraian yang menyatakan skenario yang akan dilakukan oleh guru terkait materi yang dipelajari peserta didik dan kegunaannya dalam kehidupan nyata.
	Prosedur Kegiatan Pembelajaran	Merupakan tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh guru dalam mengajar peserta didik.
	Refleksi Guru	Berisi gambaran upaya guru untuk mendapatkan umpan balik secara mandiri dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.
	Penilaian	Merupakan rumusan teknik penilaian yang akan dilakukan oleh guru untuk mendapatkan data proses dan hasil belajar peserta didik.
	Pengayaan	Merupakan upaya yang akan dilakukan oleh guru dalam memberikan pengalaman lebih setelah kompetensi pada kelasnya tercapai.
	Lembar Kerja Peserta didik	Adalah lembaran yang berisi pekerjaan yang harus dilakukan peserta didik untuk mencapai kompetensi.
	Bahan Bacaan Peserta didik	Merupakan bahan bacaan yang disediakan untuk peserta didik.
	Bahan Bacaan Guru	Merupakan bahan bacaan yang disediakan untuk guru dalam menunjang penyelenggaraan pembelajaran.

Bagian 2

Unit-Unit Pembelajaran

Unit Pembelajaran dari Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII ini merupakan bagian yang berisi tentang petunjuk khusus pembelajaran setiap materi dari elemen atau sub-elemen capaian pembelajaran yang disajikan dalam unit pembelajaran. Bagian ini merupakan inspirasi bagi guru untuk melaksanakan pembelajaran di kelas sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat dicapai.

Pembelajaran unit 1 s.d. 7 berisikan pembelajaran elemen keterampilan gerak dan elemen pengetahuan gerak menjadi satu kegiatan pembelajaran berisikan permainan invasi, permainan net, permainan lapangan, beladiri pencak silat, atletik, olahraga tradisional, senam lantai, dan aktivitas gerak berirama. Di dalamnya juga memuat elemen pengembangan karakter dan elemen nilai-nilai gerak.

Pembelajaran unit 8 berisikan pembelajaran elemen pemanfaatan gerak yaitu pembelajaran kebugaran jasmani terkait kesehatan dan pola makan sehat di dalamnya juga memuat elemen pengembangan karakter dan elemen nilai-nilai gerak.

Guru diharapkan juga dapat mengelola pembelajaran dan memfasilitasi peserta didik untuk memahami materi dan mempraktikkan gerak berbagai keterampilan, pemanfaatan gerak, serta mengembangkan karakter dan nilai-nilai gerak.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Untuk SMP Kelas VII
Penulis : Syarifudin, Sohibul Mikroj
ISBN : 978--602-244-302-2 (jilid 1)

Unit 1

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai dalam Permainan Invasi

Permainan Bola Basket

(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Permainan Invasi sesuai dengan Karakteristik Peserta didik, Sarana Prasarana dan Alokasi waktu)

Tujuan Pembelajaran :

1. memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik;
2. mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik;
3. menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik;
4. menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik;
5. mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik;
6. menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif;

Permainan invasi dapat diartikan sebagai permainan serangan atau menyerang. Jenis permainan invasi antara lain permainan bola basket, permainan sepak bola, permainan bola tangan, hoki, dan rugbi. Pada pembelajaran unit 1 ini, permainan invasi yang dibahas adalah permainan bola basket. Dalam praktiknya, guru dapat memilih satu atau seluruh permainan invasi yang akan dipelajari peserta didik disesuaikan dengan kondisi peserta didik, sarana dan prasarana serta alokasi waktu.

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

1. mempraktikkan permainan sebenarnya dengan menggunakan gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan),
2. menganalisis permainan sebenarnya dengan menggunakan gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan);
3. menunjukkan perilaku sosial dengan bekerja sama dan memberikan dukungan kepada teman, serta tidak melecehkan orang lain; dan
4. menganalisis alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

Secara lebih khusus tujuan dijabarkan sebagai berikut.

1. Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.
2. Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.
3. Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas

yang dimiliki peserta didik.

4. Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.
5. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* permainan bola basket sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.
6. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

B. Deskripsi Unit

Pada Unit 1 ini peserta didik akan mempelajari pemahaman tentang konsep, identifikasi, analisis prosedur pelaksanaan gerak, menyusun konsep latihan, dan mampu mempraktikkan keterampilan dan pengetahuan gerak, pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai dalam permainan invasi (permainan bola basket) yang terdiri dari gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket.

Kegiatan guru dalam persiapan pengajaran, bersama peserta didik melakukan pendahuluan dengan berdoa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, menjelaskan materi gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta doa.

Alternatif pembelajaran yaitu mempraktikkan gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan memodifikasi bola, bola yang digunakan tidak harus bola standar bermain bola basket. Dalam kegiatan pembelajaran pada unit 1 ini, dapat menggunakan bola lainnya seperti bola sepak atau bola voli atau bola lain yang dapat memantul, namun idealnya adalah menggunakan bola basket yang

standar agar peserta didik lebih tertarik mengikuti pelajaran.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian sikap dengan menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang dimaksud dengan aktivitas keterampilan gerak spesifik dalam permainan bola basket?
2. Jelaskan berbagai bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik dalam permainan bola basket!
3. Bagaimana prosedur berbagai bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik permainan bola basket!
4. Susunlah konsep latihan aktivitas keterampilan gerak spesifik permainan bola basket yang dilakukan secara berkelompok!
5. Praktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola, *rebound*, dan *pivot* dalam permainan bola basket!
6. Tunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif!

C. Apersepsi

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit. Sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional

permainan bola basket.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau ***pre-asessment*** untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan bola basket?
2. Bagaimana pembelajaran permainan bola basket dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar permainan bola basket dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola basket? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola basket tersebut!
5. Mainkan tebak gambar yang berkaitan dengan gerakan bola basket yang akan dipelajari!

D. Kegiatan Pembelajaran 1

1. Pokok Pokok Materi

a. Sejarah singkat permainan bola basket
b. Gerak spesifik melempar bola
c. Gerak spesifik menangkap bola
d. Bermain lempar tangkap bola

2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Guru mempersiapkan sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran dimulai, seperti contoh berikut: 1) baca kembali RPP yang sudah di susun; 2) membaca buku sumber; 3) peluit; 4) *stop watch*; 5) *cones* atau corong; 6) bola (tidak harus standar, dapat digantikan dengan bola plastik, atau bola penjas sesuai kondisi); 7) tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran dan tidak dalam keadaan sakit.

1) Ajak peserta didik menuju lapangan
2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

Setelah sarana dan prasarana siap, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

1) mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin)
2) menyampaikan informasikan tentang materi yang akan dipelajari,
3) menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan
4) menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung
5) menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri atas penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan.
6) menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan

7) mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi pelajaran yang akan dilakukan.

8) mengintegrasi pendidikan karakter

9) melakukan pemanasan :

   a) bariskan peserta didik merentangkan lengan sehingga jarak sesuai untuk bergerak,

   b) guru memimpin peserta didik untuk melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping dan tungkai; serta

   c) guru memimpin peserta didik pemanasan sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat baris (seperti saat pemanasan)

2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola berbanjar di tempat, lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat, lempar tangkap bola melingkar berpindah tempat, bermain lempar tangkap bola lima, dan bermain lempar tangkap bola.

3) Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola berbanjar di tempat, lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat, lempar tangkap bola melingkar berpindah tempat, bermain lempar tangkap bola lima, dan bermain lempar tangkap bola.

4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.

5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.

7) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

8) Selama kegiatan pembelajaran lempar tangkap bola, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik, sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan pengendalian dan disiplin diri, serta berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif.

d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK pelajaran permainan bola basket di harapkan melalui tahapan sebagai berikut.

1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.

2). Melakukan pendinginan.

3). Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pelajaran yang sudah dilakukan selama kegiatan pembelajaran.

4). Membimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin).

5). Guru dan peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.

6). Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.

Contoh lembar tugas:

KELAS

KELOMPOK: ....

ANGGOTA:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

PETUNJUK

1. Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!
2. Amatilah teman-teman kalian (regu lain) yang sedang bermain bola basket (***giliran bermain diatur oleh guru***)!
3. Perhatikan beberapa teknik dasar yang dilakukan oleh pemain-pemain dari kelompok lain tersebut!
4. Rumuskanlah cara melakukan masing-masing teknik yang dilakukan oleh pemain-pemain tersebut!
5. Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika teknik tersebut dilakukan!

Tampilkan teknik dasar yang benar untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi pada akhir pembelajaran di depan kelas, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan

E. Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok Pokok Materi

a. *Dribling*

b. Lomba *dribling*

2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum pembelajaran guru mempersiapkan sarana dan prasarana belajar-mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran di mulai. Contoh kegiatan persiapan terdapat dalam pembelajaran 1.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru melakukan kegiatan seperti dicontohkan pada pembelajaran 1.

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat baris (seperti saat pemanasan).

2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan dribling berbanjar ke arah *cones*, *dribling* zig-zag, *dribling* dan *pivot*, *dribling* melingkar, *dribling* bergerak bebas, lomba *dribling* zig-zag

3) Peserta didik melakukan gerakan dribling berbanjar ke arah *cones*, dribling zig-zag, *dribling* dan *pivot*, *dribling* melingkar, *dribling* bergerak bebas, lomba dribling zig-zag.

4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.

5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.

7) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

8) Selama kegiatan pembelajaran dribling dan pivot, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila

d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK Pelajaran permainan bola basket menggunakan buku ini di harapkan melalui tahapan seperti pembelajaran 1.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, atau modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan. Format contoh terdapat pada unit 1

F. Kegiatan Pembelajaran 3

1. Pokok Pokok Materi

a. *Shooting*

b. *rebound*

c. Lomba *shooting*

Uraian materi terdapat pada Bacaan Peserta didik.

2. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum pembelajaran guru mempersiapkan sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran dimulai, seperti contoh pada pembelajaran 1.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru melakukan kegiatan seperti dicontohkan pada pembelajaran 1.

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat baris (seperti saat pemanasan)
2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan *shooting* tanpa bola di tempat, *shooting* ke arah teman, shooting ke arah teman berpindah tempat, *shooting* ke arah ring, *shooting* dan *rebound* ke papan pantul, dan lomba *Shooting*.
3) Peserta didik melakukan gerakan *shooting* tanpa bola di tempat, *shooting* ke arah teman, *shooting* ke arah teman berpindah tempat, *shooting* ke arah ring, *shooting* dan *rebound* ke papan pantul, dan lomba *Shooting*.
4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
7) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.
8) Selama kegiatan pembelajaran *shooting*, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila

d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK pelajaran permainan bola basket menggunakan buku ini diharapkan melalui tahapan seperti contoh pelajaran 1.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas, modifikasi alat atau modifikasi peraturan permainan.Format contoh terdapat pada unit 1.

G. Refleksi

Kegiatan refleksi yang dilakukan guru dapat dilakukan terhadap peserta didik atau kepada guru sendiri.

Contoh refleksi peserta didik adalah sebagai berikut.

Coba jelaskan secara singkat pada kolom refleksi di bawah ini.

Manfaat hasil belajar hari ini. Tuliskan kesan yang Kalian rasakan tentang pembelajaran permainan bola basket dengan mecoret jawaban yang tidak sesuai pada kolom deskripsi singkat!

ASPEK YANG DI AMATI	DESKRIPSI SINGKAT
Kesan selama proses pembelajaran	Senang/Bosan
Tingkat kesulitan	Mudah/Sulit
Sikapmu	Kooperatif/kurang kooperatif

Contoh refleksi guru, sebagai berikut.

Lembar Refleksi Diri Guru
Pokok Bahasan : Permainan Bola Basket
Pertemuan ke -

No	Uraian	Ya	Tidak	Keterangan/ Proses Perbaikan
1.	Proses pembelajaran secara umum berlangsung dengan menarik, menyenangkan, menantang, dan bermakna			
2.	Tujuan pembelajaran dapat dicapai			
3.	Materi pembelajaran tersampaikan dengan baik			
4.	Model/ pendekatan/ strategi/ metode/ gaya/ teknik pembelajaran yang digunakan efektif			
5.	Media/ bahan/ alat yang dipilih dan digunakan tepat dan variatif			
6.	Penilaian proses dan hasil belajar dilakukan dengan teknik yang tepat			
7.	Keterlibatan dan antusiasme peserta didik baik			
Catatan Umum:				

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Penilaian sikap dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, atau penilaian antarteman.

Contoh jurnal, sebagai berikut.

No	Tgl.	Nama Peserta didik	Catatan Sikap dan Perilaku peserta didik	Aspek Yang Diamati	Tindak lanjut
1					
2					

Contoh penilaian diri sendiri 1

Nama : ____________________

Kelas : ____________________

No.	Sikap	Ya	Tidak
1	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif		
Jumlah			

Contoh penilaian diri sendiri 2

Nama : ____________________

Kelas : ____________________

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2	Saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3	Saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4	Saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					
5	Saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6	Saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7	Saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8	Saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif					
Jumlah						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; skor 1 jika tidak pernah.

Hasil penilaian diri perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan melakukan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

Contoh penilaian antarteman 1

Nama : ____________________

Kelas : ____________________

No.	Sikap	Ya	Tidak
1	Teman saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang		
2	Teman saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial		
3	Teman saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain		
4	Teman saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat		
5	Teman saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi		
6	Teman saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri		
7	Teman saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri		
8	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, resilien (elastis), dan adaptif		
Jumlah			
Yang menilai :			

Contoh penilaian antarteman 2

Nama : ____________________

Kelas : ____________________

No	Sikap	Skor				Jumlah
		4	3	2	1	
1	Teman saya mampu bekerja bersama dengan orang lain disertai perasaan senang					
2	Teman saya memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial					
3	Teman saya mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain					
4	Teman saya mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada di masyarakat secara sehat					

5	Teman saya mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi					
6	Teman saya memahami strategi dan rencana pengembangan diri					
7	Teman saya mengembangkan pengendalian dan disiplin diri					
8	Teman saya berusaha menjadi individu yang percaya diri, *resilien* (elastis), dan adaptif					
Jumlah						
Yang menilai : ………………...						

Keterangan: skor 4 jika selalu; skor 3 jika sering; skor 2 jika kadang kadang; Skor satu jika tidak pernah.

Hasil penilaian antarteman perlu ditindak lanjuti oleh pendidik dengan memberikan bantuan fasilitasi terhadap peserta didik yang belum menunjukkan sikap yang diharapkan.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik : Tes Tulis

b. Bentuk : Pilihan Ganda

c. Contoh Instrumen:

Perhatikan narasi berikut !

Anwar Peserta didik kelas VII di SMP/MTs ia seorang pemain bola basket dengan tinggi Anwar 155 cm, Dalam sebuah pertandingan ,Anwar satu tim dengan Boy; Ciko; Deka dan Egy. Tim Anwar kemasukan bola. Ciko melakukan *chest pass* bola dari luar garis belakang ke arah Anwar, Anwar menangkap bola lalu mendribling bola di tempat dengan memantulkan bola melewati diantara dua kaki lalu dengan gerakan tiba-tiba melakukan *chest pass* ke arah Boy, dan Boy menangkap bola dengan satu tangan lalu melakukan *bounce pass* ke arah Diko, Diko melakukan *lay up* yang sangat

baik ke arah ring lawan dan bola masuk, point berubah menjadi 8 untuk tim Anwar dan 3 untuk tim lawan.

Berdasarkan narasi di atas pemain yang melakukan satu gerak spesifik adalah ....

A. Anwar

B. Boy

C. Ciko

D. Deka

Kunci: C. Ciko

3. Penilaian Keterampilan

a. Teknik : Tes Keterampilan

b. Bentuk : Unjuk kerja

c. Contoh Instrumen Penilaian proses

Nama :___________________________

Kelas :___________________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	*Passing*	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
2.	*Dribling*	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
3.	*Shooting*	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

Kriteria penilaian ***passing***

1. Berdiri posisi melangkah dengan lutut ditekuk.
2. Sikap badan tegak
3. Saat bola lepas kedua lengan lurus
4. Pandangan ke arah gerakan bola

Kriteria penilaian ***dribling***

1. Berdiri posisi melangkah dengan lutut ditekuk.
2. Sikap badan condong ke depan
3. Saat di samping badan
4. Pandangan ke arah gerakan

Kriteria penilaian ***shooting***

1. Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
2. Sikap badan condong ke depan
3. Mendorong, saat bola lepas lengan lurus
4. Pandangan ke arah gerakan bola

No	Nama Peserta didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Skor Akhir
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Abiggail													
2.	Ahmad													
3.	Bowwie													
...	....	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	....
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir														

Contoh lembar penilaian produk

Nama : ....
Kelas : ....

Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II	
	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)

Contoh rekap lembar penilaian produk

No	Nama Peserta didik	Percobaan I		Percobaan II		Skor Terbaik
		Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)	Jumlah Ulangan	Skor (sesuai norma)	
1.	Abiggail					
2.	Ahmad					
3.	Bowwie					
...	....	....	...	...	...	...

Contoh penilaian gerak spesifik dalam permainan

Nama : ....
Kelas : ....

Hasil Uji Keterampilan	Kesempatan didapat	Gerak spesifik dilakukan dengan benar
	Diisi dengan tally	Diisi dengan tally
	Persentasi Gerakan Benar/ Kesempatan GB /K X 100% = ...	

Contoh rekap penilaian gerak spesifik dalam permainan

No	**Nama Peserta didik**	**Hasil Uji Keterampilan**		**Persentasi** GB /K X 100% = ...
		Kesempatan yang Didapat	Gerak spesifik dilakukan dengan benar	
1.	Abiggail			
2.	Ahmad			

No	Nama Peserta didik	Hasil Uji Keterampilan		Persentasi GB /K X 100% = ...
		Kesempatan yang Didapat	Gerak spesifik dilakukan dengan benar	
3.	Bowwie			
...	....	....	...	...

Pengolahan nilai keterampilan dapat dilakukan dengan pembobotan.

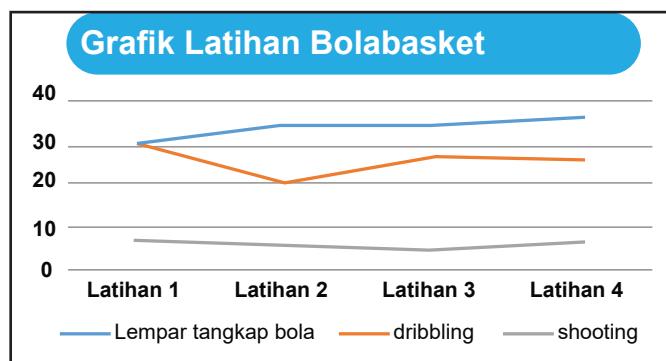
I. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan

Berikut contoh format pengayaan

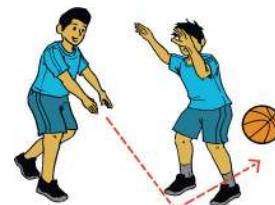
No	Nama Peserta Didik	Materi	KBM	Bentuk Pengayaan	Nilai Awal	Nilai Akhir	Ket.

J. Lembar Kerja Peserta didik

- Guru meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan terkait materi yang sudah dipelajari.
- Lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit dari jarak dua meter, catat jumlah perolehannya.
- *Shooting* dengan satu tangan selama satu menit catat jumlah perolehannya.
- Dribbling zig-zag melewati sepuluh rintangan tanpa ada *cones* (corong jatuh) catat waktunya.

Nama : ....
Kelas : ....

Hari/tgl					
Lempar tangkap bola					
Shooting					
Dribiling zig-zag					

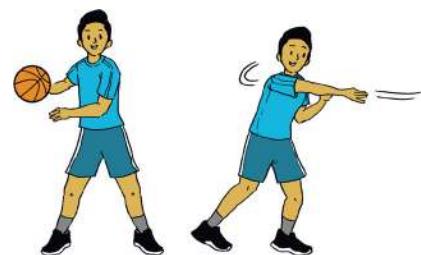
Buatlah grafik perkembangan latihan kalian!

Gambar 1.1 Grafik perkembangan latihan bolabasket

K. Bacaan Peserta didik

Peserta didik dapat membaca Bacaan Peserta didik pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK, atau mengamati gambar di bawah ini.

1. Gerak spesifik melempar bola setinggi dada (*Chest pass*)

Gambar 1.2 Gerakan *chest pass*

2. Gerak spesifik melempar bola pantul (*bounce pass*)

Gambar 1.3 Gerakan *bounce pass*

3. Gerak spesifik melempar bola atas kepala (*Overhead pass*)

Gambar 1.4 Gerakan *overhead pass*

4. Gerak spesifik melempar bola dengan satu tangan

Gambar 1.5 Gerakan lempar satu tangan

5. Gerak spesifik menangkap bola dengan dua tangan di depan dada

Gambar 1.6 Gerakan menangkap bola lurus

6. Gerak spesifik menangkap bola di atas kepala

Gambar 1.7 Gerakan menangkap bola atas kepala

7. Gerak spesifik menangkap bola pantul

Gambar 1.8 Gerakan menangkap bola pantul

8. Gerak spesifik menangkap bola satu tangan

Gambar 1.9 Gerak menangkap bola satu tangan

9. Menggiring bola

Gambar 1.10 Gerakan menggiring bola

1o. Pivot

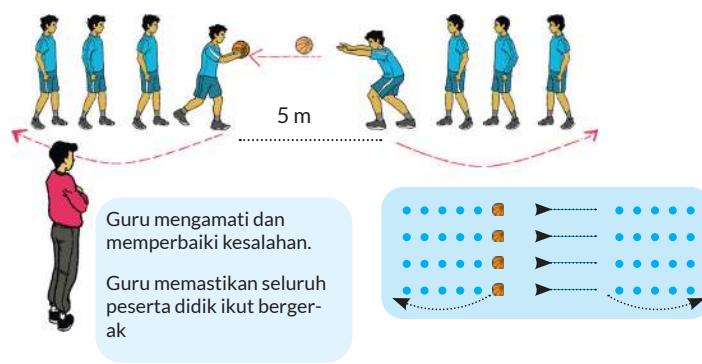
Gambar 1.11 Gerakan pivot

11. ***Rebound***

Gambar 1.12 Gerakan melakukan *rebound*

12 Menembak bola satu tangan

Gambar 1.13 Gerakan menembak bola satu tangan

13. Menembak bola dengan dua tangan

Gambar 1.14 Gerakan menembak bola dengan dua tangan

L. Bacaan Guru

1. Pembelajaran lempar tangkap bola berbanjar di tempat

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).

b. Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak lima meter.

c. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan **A** melemparkan bola ke arah **B** lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompoknya**,** peserta didik pada berisan B menangkap bola.

d. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan **B** melemparkan bola ke arah **A** lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompoknya, peserta didik pada berisan B menangkap bola.

e. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak lempar tangkap, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.

f. Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.

g. Lakukan untuk materi lemparan bola setinggi dada, lemparan bola pantul, lemparan bola atas kepala, dan lemparan bola satu tangan.

h. Lakukan untuk materi gerak menangkap bola bola setinggi dada, menangkap bola bola pantul, menangkap bola atas kepala, dan menangkap bola satu tangan.

Gambar 1.15 Formasi barisan lempar tangkap bola berbanjar di tempat

2. Pembelajaran lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).

b. Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak lima meter.

c. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan A melemparkan bola ke arah B lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok B, peserta didik pada berisan B menangkap bola.

d. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan B melemparkan bola ke arah A lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok A, peserta didik pada berisan B menangkap bola.

e. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak lempar tangkap, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.

f. Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.

g. Lakukan untuk materi lemparan bola setinggi dada, lemparan bola pantul, lemparan bola di atas kepala, dan lemparan bola satu tangan.

h. Lakukan untuk materi gerak menangkap bola setinggi dada, menangkap bola pantul, menangkap bola atas kepala, dan menangkap bola satu tangan.

Gambar 1.16 Formasi barisan lempar tangkap bola berbanjar berpindah tempat

3. Pembelajaran lempar tangkap bola melingkar berpindah tempat

a. Guru meminta peserta didik membentuk lingkaran bersama kelompoknya (jumlah kelompok sesuai jumlah bola yang ada).

b. Salah satu anggota kelompok berada tengah lingkaran dengan jarak lima meter.

c. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik yang berada diluar lingkaran melempar bola ke arah tengah, lalu pindah ke tengah lingkaran, peserta didik pada tengah lingkaran melempar bola ke arah peserta didik yang berada diluar lingkaran.

d. Arah bola yang dilemparkan peserta didik yang berada ditengah bebas ke arah teman yang mana saja yang berada diluar lingkaran.

e. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak lempar tangkap, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.

f. Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.

g. Lakukan untuk materi lemparan bola setinggi dada, lemparan bola pantul, lemparan bola atas kepala, dan lemparan bola satu tangan.

h. Lakukan untuk materi gerak menangkap bola setinggi dada, menangkap bola bola pantul,menangkap bola atas kepala, dan menangkap bola satu tangan.

Gambar 1.17 Formasi lempar tangkap bola melingkar

4. Pembelajaran bermain lempar tangkap bola lima

a. Guru membagi peserta didik menjadi empat kelompok, kelompok A, B, C, dan D.

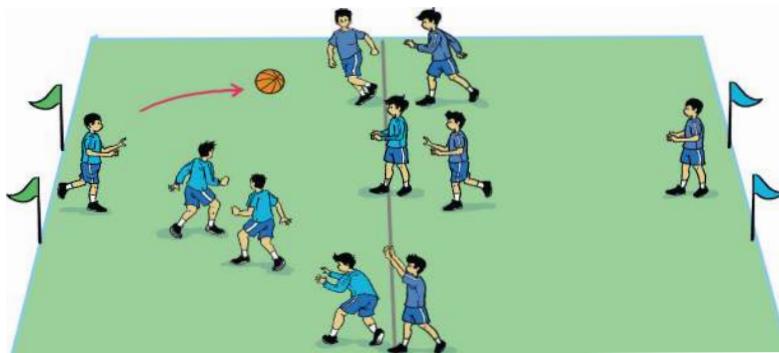
b. Kelompok A bermain dengan kelompok B, kelompok C bermain dengan kelompok D.

c. Aturan mainnya adalah tiap kelompok berusaha melakukan lempar tangkap bola sebanyak lima kali, jika satu kelompok melakukan lempar tangkap lima kali berturut-turut dan bola tidak jatuh maka kelompok itu mendapat poin satu.

d. Waktu bermain selama lima menit.

e. Penggunaan bola dapat menggunakan bola apa saja.

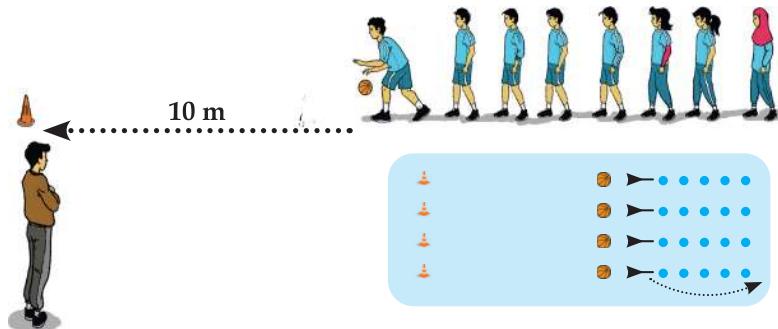
f. Guru dapat neningkatkan tingkat kesulitan dengan bermain menggunakan dua bola.

g. Guru memberikan pujian kepada kelompok pemenang.

Gambar 1.18 Bermain lempar tangkap bola lima

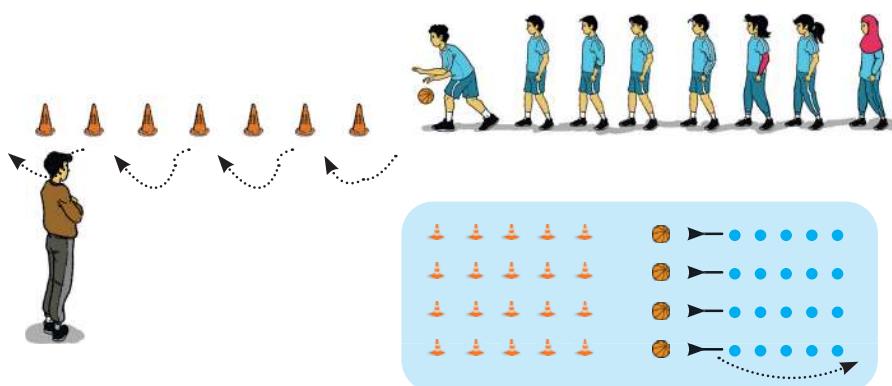
5. Pembelajaran lempar tangkap bola dengan bermain

a. Guru membagi peserta didik menjadi empat kelompok, kelompok A, B, C, dan D.

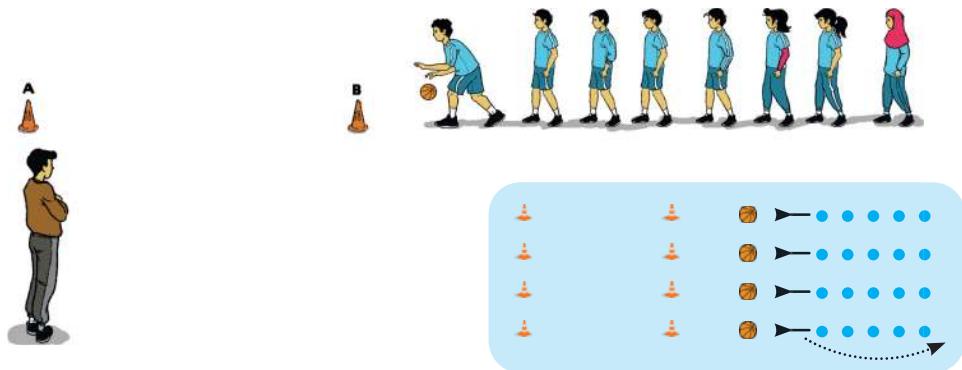
b. Kelompok A bermain dengan kelompok B, kelompok C bermain dengan kelompok D.

c. Aturan mainnya adalah tiap kelompok berusaha memasukkan bola ke gawang lawan, setiap bola masuk poin satu.

d. Setiap pemain tidak diperbolehkan membawa bola, bola hanya di lempar tangkap saja.
e. Waktu bermain selama lima menit.
f. Penggunaan bola dapat menggunakan bola apa saja.
g. Guru dapat neningkatkan tingkat kesulitan dengan bermain menggunakan dua bola.
h. Guru memberikan pujian kepada kelompok pemenang.

Gambar 1.19 Bermain lempar tangkap bola dengan gawang

6. Pembelajaran *dribling* berbanjar ke arah *cones*

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).
b. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak *dribling* menuju cones (corong) lalu kembali lagi.
c. Peserta didik yang telah selesai melakukan gerakan *dribling* memberikan bola kepada temannya dan langsung berbaris di barisan paling belakang.
d. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak *dribling*, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.
e. Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan, dan
f. Lakukan untuk materi *dribling* tinggi dan *dribling* rendah.

Gambar 1.20 Formasi belajar dribling

7. Pembelajaran *dribling* zig-zag

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).

b. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak dribling zig-zag diantara cones (corong) lalu kembali lagi.

c. Peserta didik yang telah selesai melakukan gerakan dribling zig-zag memberikan bola kepada temannya dan langsung berbaris dibarisan paling belakang.

d. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak dribling zig-zag, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.

e. Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.

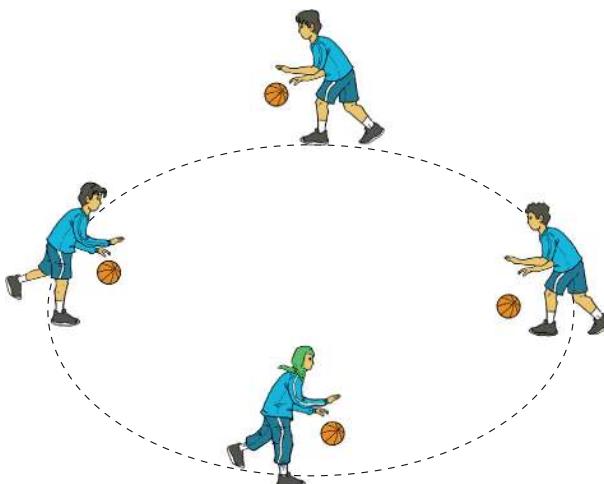
Gambar 1.21 Formasi *dribling* zig-zag

8. Pembelajaran *dribling* dan *pivot*

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada.

b. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak dribling menuju cones (corong) A lalu kembali lagi, tiba di cones (corong) B peserta didik melakukan gerakan pivot, memberikan bola kepada temannya dan langsung berbaris dibarisan paling belakang.

c. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.

e. Lakukan sesuai dengan pengulangan yang disesuaikan.

Gambar 1.22 Formasi pembelajaran *dribling* dan *pivot*

9. Pembelajaran *dribling* melingkar

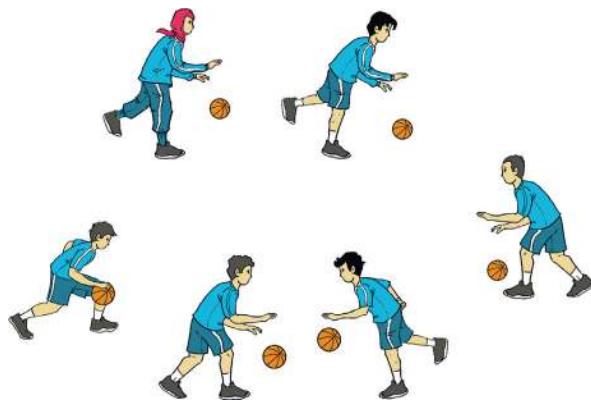
a. Jika jumlah bola mencukupi setiap peserta didik memegang bola.

b. Guru membariskan Peserta didik menjadi satu banjar.

c. Peserta didik terdepan melakukan gerak dribling diikuti rekan lainnya.

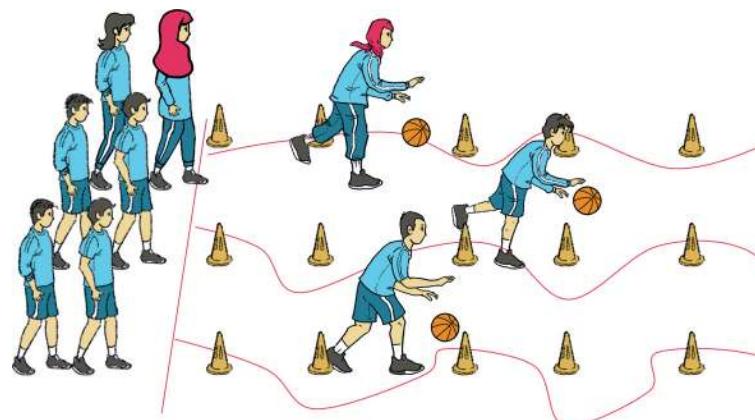
d. Jika jumlah bola tidak mencukupi setiap peserta didik memegang bola peserta didik yang tidak memegang bola mengikuti dibarisan belakang.

e. Guru membariskan Peserta didik menjadi satu banjar.

f. Peserta didik terdepan melakukan gerak dribling diikuti rekan lainnya.

g. Peserta didik yang tidak memegang bola berlari ke barisan terdepan dan peserta terdepan memberikan bola kepada peserta didik yang datang untuk selanjutnya melakukan ***dribling*** di depan.

h. Lakukan hingga seluruh peserta didik merasakan *dribling* di depan.

Gambar 1.23 Formasi belajar *dribling* melingkar

10. Pembelajaran bergerak bebas

a. Jika jumlah bola mencukupi setiap peserta didik memegang bola.

b. Guru meminta peserta didik secara bersama melakukan dribling secara bebas di dalam lapangan yang telah ditetapkan.

c. Jika jumlah bola melebihi jumlah peserta didik, guru dapat meningkatkan tingkat kesulitan dengan satu peserta didik dribling dua bola.

d. Jika jumlah bola kurang dari jumlah peserta didik, guru mengatur pergantian pelaksanaan gerak.

e. Lakukan hingga seluruh peserta didik merasakan gerakan selama lima menit.

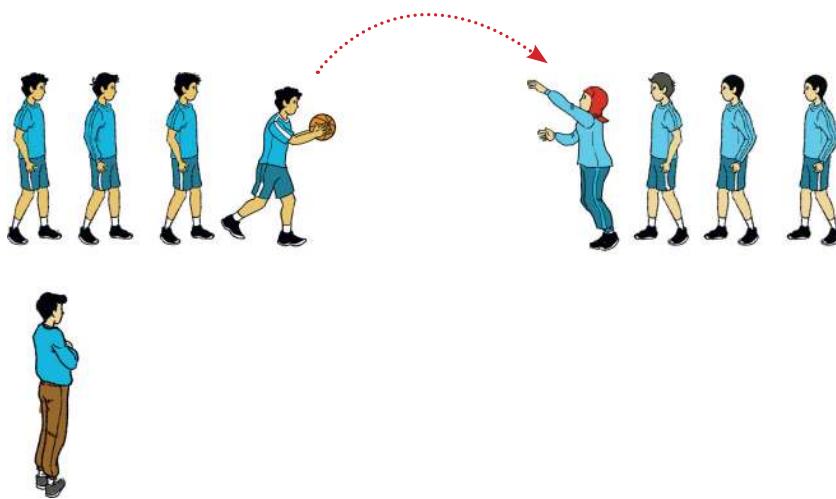
Gambar 1.24 Pembelajaran *dribling* bergerak bebas

11. Pembelajaran lomba *dribling* zig-zag

a. Guru membuat kelompok.

b. Peserta didik pada barisan terdepan melakukan gerak dribling zig-zag diantara cones (corong) lalu kembali lagi.

c. Peserta didik yang telah selesai melakukan gerakan dribling zig-zag memberikan bola kepada temannya dan langsung melakukan dribling zig-zag.

d. Regu yang dapat menyelesaikan lebih awal adalah pemenangnya.

Gambar 1.25 Formasi lomba dribling zig-zag

12. Pembelajaran shooting ke arah teman

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada).

b. Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak tiga meter.

c. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan A shooting bola ke arah B lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok B, peserta didik pada berisan B menangkap bola.

d. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan B shooting bola ke arah A lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok A, peserta didik pada berisan B menangkap bola

e. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak shooting, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.

f. Guru memperhatikan gerakan tangan peserta didik saat shooting tidak melempar tapi mendorong.

g. Lakukan pengulangan yang sesuai.

h. Lakukan untuk materi shooting menggunakan satu tangan dan shooting menggunakan dua tangan.

Gambar 1.26 Pembelajaran *shooting* ke arah teman

13. Pembelajaran *shooting* ke arah teman berpindah tempat

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (sesuai jumlah bola yang ada),

b. Tiap banjar dibagi menjadi dua kelompok berdiri saling berhadapan dengan jarak tiga meter,

c. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan A shooting bola ke arah **B** lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok **B,** peserta didik pada berisan B menangkap bola**.**

d. Guru memberi aba-aba dengan meniup peluit, peserta didik pada barisan B shooting bola ke arah A lalu pindah ke barisan belakang dalam kelompok A, peserta didik pada berisan B menangkap bola.

e. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak shooting, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.

f. Guru memperhatikan gerakan tangan peserta didik saat *shooting* tidak melempar tapi mendorong.

g. Lakukan pengulangan yang sesuai.

h. Lakukan untuk materi shooting menggunakan satu tangan dan *shooting* menggunakan dua tangan.

Gambar 1.27 Pembelajaran *shooting* ke arah teman berpindah tempat

14. Pembelajaran *shooting* ke arah ring.

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan tiga berbanjar.

b. Banjar pertama berbaris di sisi kanan lapangan menghadap ring, banjar kedua berbaris di tengah lapangan menghadap ring, dan banjar ketiga berbaris di sisi kiri lapangan menghadap ring.

c. Banjar pertama melakukan shooting menggunakan tangan kanan, banjar kedua pertama melakukan *shooting* menggunakan dua tangan, banjar ketiga pertama melakukan *shooting* menggunakan tangan kiri.

d. Banjar pertama selesai melakukan shooting berpindah ke barisan banjar kedua, banjar kedua selesai melakukan *shooting* berpindah ke barisan banjar ketiga, banjar ketiga selesai melakukan *shooting* berpindah ke barisan banjar pertama.

e. Guru memantau peserta didik melakukan dengan benar.

f. Guru memastikan peserta didik mendapat kesempatan yang sama.

Gambar 1.28 Formasi pembelajaran *shooting* ke ring

15. Pembelajaran *shooting* dan *rebound* ke papan pantul.

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan tiga berbanjar.

b. Banjar pertama berbaris di sisi kanan lapangan menghadap ring, banjar kedua berbaris di tengah lapangan menghadap ring, banjar ketiga berbaris di sisi kiri lapangan menghadap ring.

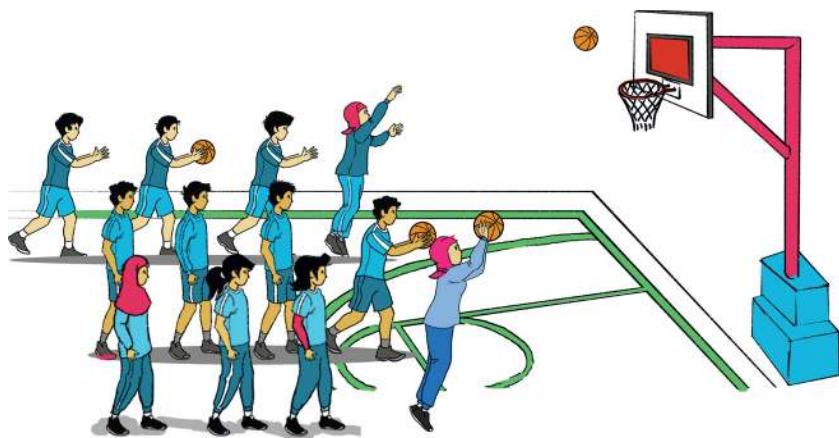
c. Banjar pertama melakukan *shooting* menggunakan tangan kanan orang dibelakangnya melakukan *rebound*, banjar kedua pertama

melakukan *shooting* menggunakan dua tangan orang di belakangnya melakukan *rebound*, banjar ketiga pertama melakukan *shooting* menggunakan tangan kiri orang dibelakangnya melakukan *rebound*.

d. Banjar pertama selesai melakukan *shooting* dan *rebound* berpindah ke barisan banjar kedua, banjar kedua selesai melakukan *shooting* dan *rebound* berpindah ke barisan banjar ketiga, banjar ketiga selesai melakukan *shooting* dan *rebound* berpindah ke barisan banjar pertama.

e. Saat perpindahan barisan peserta didik bertukar posisi.

f. Guru memantau peserta didik melakukan dengan benar.

g. Guru memastikan peserta didik mendapat kesempatan yang sama.

Gambar 1.29 Formasi pembelajaran *shooting* **dan** *rebound*

16. Pembelajaran Lomba *Shooting*

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan tiga berbanjar dengan jarak satu meter dari ring.

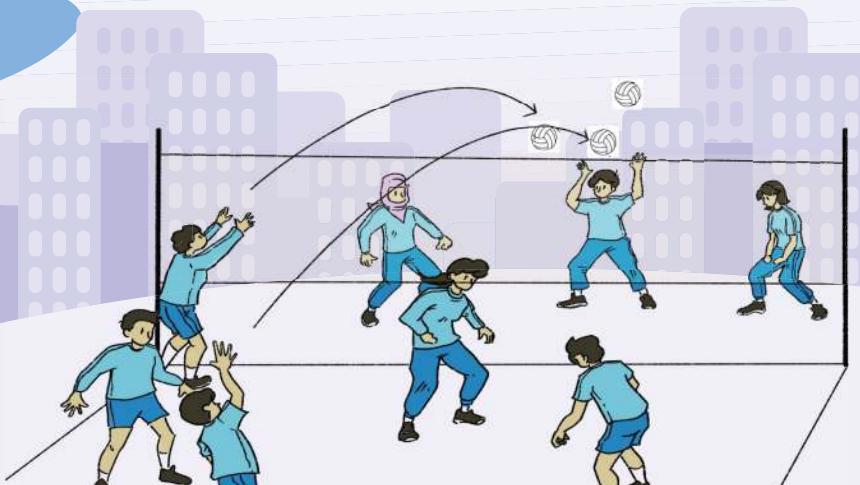
b. Banjar pertama melakukan *shooting* bergantian dengan banjar kedua melakukan *shooting*, banjar ketiga melakukan *shooting*

c. Setiap bola masuk regu mendapat satu poin.

d. Pemenang adalah regu yang paling banyak memasukkan bola.

e. Guru memantau peserta didik melakukan dengan benar dan tertib.

f. Guru memastikan peserta didik mendapat kesempatan yang sama.

Gambar 1.30 Formasi pembelajaran lomba *shooting*

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Untuk SMP Kelas VII
Penulis : Syarifudin, Sohibul Mikroj
ISBN : 978--602-244-302-2 (jilid 1)

Unit 2

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-Nilai dalam Permainan Net

Permainan Bola Voli

(Pilih salah satu materi atau lebih materi permainan net disesuaikan karakteristik peserta didik, kondisi sekolah, alokasi waktu)

Tujuan Pembelajaran

1. Memahami konsep aktivitas gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *spike* dan bendungan di dalam permainan bola voli.
2. Menganalisis prinsip dan prosedur aktivitas gerak spesifik *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *spike* dan bendungan dalam permainan bola voli.
3. Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *passing* bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, *spike* dan bendungan dalam permainan bola voli.
4. Menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif serta internalisasi nilai-nilai permainan bola voli.

Permainan net dapat diartikan sebagai suatu permainan yang dilakukan dengan cara berhadapan baik secara perorangan, berpasangan atau beregu yang dibatasi oleh net atau jaring dengan tujuan memperoleh kemenangan. Contoh permainan net antara lain bola voli, bulutangkis, tenis meja, tenis lapangan dan sepak takraw. Untuk menguasai permainan net dibutuhkan keterampilan dasar di dalam memainkan bola atau ***shutlecock*** sebagai obyek bermain yang biasa disebut dengan istilah gerak spesifik.

Gerak spesifik pada permainan net yang satu dengan lainnya berbeda sesuai ciri dan karakteristik dari masing-masing permainan net tersebut. Namun demikian, permainan net memiliki kesamaan dalam memulai suatu permainan, yaitu diawali dengan gerak servis. Mengingat permainan net cukup banyak, sementara alokasi waktunya terbatas, maka permainan net yang dibahas dalam pembelajaran unit 2 ini hanya permainan bola voli. Namun demikian, guru PJOK bisa memilih salah satu atau lebih permainan net dengan mempertimbangkan faktor peserta didik, sarana dan prasarana yang ada, alokasi waktu yang tersedia serta kearifan lokal.

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat

1. Mempraktikkan permainan sebenarnya dengan menggunakan gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan).
2. Menganalisis permainan sebenarnya dengan menggunakan gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan).
3. Menunjukkan perilaku sosial dengan bekerja sama dan memberikan dukungan kepada teman, serta tidak melecehkan orang lain.
4. Menganalisis alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

Secara lebih khusus tujuan dijabarkan sebagai berikut.

1. Peserta didik mampu memahami konsep aktivitas gerak spesifik

passing bawah, ***passing*** atas, servis bawah, servis atas, ***spike*** dan bendungan di dalam permainan bola voli.

2. Peserta didik mampu menganalisis prinsip dan prosedur aktivitas gerak spesifik ***passing*** bawah, ***passing*** atas, servis bawah, servis atas, ***spike*** dan bendungan dalam permainan bola voli.
3. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik ***passing*** bawah, ***passing*** atas, servis bawah, servis atas, ***spike*** dan bendungan dalam permainan bola voli.
4. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif serta internalisasi nilai-nilai permainan bola voli.

B. Deskripsi Unit

Dalam Pembelajaran Unit 2 ini, peserta didik akan mempelajari pengetahuan tentang konsep, prinsip dan prosedur gerakan serta mempraktikkan gerak spesifik ***passing*** bawah, ***passing*** atas, servis bawah, servis atas, ***spike*** dan bendungan dalam permainan bola voli. Kegiatan guru diawali dengan persiapan pengajaran, bersama peserta didik melakukan kegiatan pendahuluan dengan berdoa, apersepsi, menyampaikan tujuan dan prosedur penilaian. Berikutnya kegiatan inti dengan menjelaskan materi gerak spesifik ***passing*** bawah, ***passing*** atas, servis bawah, servis atas, ***spike*** dan bendungan dalam permainan bola voli, lalu diakhiri kegiatan penutup dengan pendinginan, kesimpulan dan doa. Alternatif pembelajaran permainan bola voli bisa disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah masing-masing, seperti bola yang dipakai tidak harus menggunakan bola yang sebenarnya, jumlah pemain, tinggi rendahnya net, peraturan permainan dan lain-lain.

Penilaian pembelajaran pada Unit 2 meliputi penilaian sikap, penilaian pengetahuan serta penilaian keterampilan.

Pertanyaan esensial:

- Jelaskan bentuk-bentuk gerak spesifik dalam permainan bola voli!
- Jelaskan cara melakukan prosedur gerak spesifik dalam permainan bola voli!

- Susunlah konsep latihan aktivitas keterampilan gerak spesifik permainan bola voli!
- Praktikkan aktivitas gerak spesifik permainan bola voli ***passing*** bawah, ***passing*** atas, servis bawah, servis atas, *spike* dan bendungan!
- Tunjukkan nilai-nilai karakter dalam permainan bola voli!

C. Apersepsi

Mempelajari konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Bertahap dalam arti pembelajaran gerak dilakukan dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang rumit, sedangkan prosedural berkaitan dengan urutan gerakan yang harus dilakukan, bertujuan agar peserta didik dapat dengan mudah untuk mempelajari gerakan. Sehingga dalam penguasaan kompetensi tidak mendapat kesulitan, terutama yang berhubungan dengan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola voli.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-asessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang bola voli?
2. Bagaimana pembelajaran permainan bola voli dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.
3. Apa manfaat belajar permainan bola voli dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan bola voli? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas bola voli tersebut!

5. Cobalah bermain tebak gambar tentang gerakan bola voli yang akan dipelajari.

D. Kegiatan Pembelajaran 1

1. Pokok-pokok Materi

a. Gerak spesifik *passing* bawah

b. Gerak spesifik servis bawah

c. Bermain bola voli dengan peraturan sederhana

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum memulai pembelajaran guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman buat semua.

b. Pendahuluan

Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka dengan:

1). mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila;

2). menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran yang dilakukan;

3). menyampaikan teknik dan bentuk penilaian pembelajaran untuk ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan;

4). mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;

5). mengintegrasikan pendidikan karakter dalam setiap tahapan pembelajaran yang dilakukan;

6). memimpin pemanasan;

7). membariskan peserta didik dengan tidak menghadap matahari berjarak satu rentang dalam formasi bersaf, berbanjar atau melingkar sesuai kondisi lapangan; serta

8). memimpin pemanasan dengan berbagai peregangan statis dan dinamis atau bentuk lain seperti ***games***.

c. Inti

1). Guru membariskan kembali peserta didik 4 baris (disesuikan dengan kondisi).

2). Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak *passing* bawah berpasangan atau berkelompok dengan bola dilambungkan teman tanpa dan melewati net serta *passing* bawah bola dilambungkan sendiri.

3). Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak servis bawah berpasangan atau berkelompok diawali dengan servis bawah bola tidak dilambungkan, lalu bola dilambungkan dan servis bawah melewati net dari jarak dekat hingga berjarak 9 meter.

4). Peserta didik menerima umpan balik dari guru.

5). Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima.

6). Peserta didik menerapkan hasil belajarnya dengan bermain bola voli yang menggunakan peraturan sederhana.

7). Selama kegiatan pembelajaran *passing* bawah dan servis bawah, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif

8). Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung

d. Penutup

1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua.

2). Memimpin pendinginan.

3). Memfasilitasi peserta didik menceritakan pengalaman belajarnya.

4). Melakukan refleksi dan umpan balik dalam bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta didik.

5). Memimpin doa penutup.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran bisa dilakukan dengan penugasan menggunakan lembar tugas atau memodifikasi alat, memodifikasi peraturan atau mengubah bentuk-bentuk praktik pembelajarannya.

Format contoh terdapat pada unit 1

E. Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok-pokok Materi

1). Lapangan permainan bola voli

2). Gerak spesifik *passing* atas

3). Gerak spesifik servis atas

4). Bermain dengan peraturan yang sederhana

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Persiapan pembelajaran dapat melihat pada Pembelajaran 1

b. Pendahuluan

Persiapan pendahuluan dapat melihat pada Pembelajaran 1

c. Inti

1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 baris (disesuaikan dengan kondisi)
2) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak ***passing*** atas berpasangan atau berkelompok diawali menangkap bola dari teman dengan telapak tangan, bola dilambungkan sendiri, bola dilambungkan teman dan ***passing*** atas melewati net.
3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak servis atas berpasangan atau berkelompok diawali dengan latihan memukul-mukul bola ke lantai, servis atas bola tidak dilambungkan, lalu bola dilambungkan dan servis atas melewati net dari jarak dekat hingga berjarak 9 meter.
4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
5) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima
6) Peserta didik menerapkan hasil belajarnya dengan bermain bola voli yang menggunakan peraturan sederhana
7) Selama kegiatan pembelajaran ***passing*** atas dan servis atas, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila
8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung

d. Penutup

kegiatan penutup pembelajaran dapat melihat pada pembelajaran 1

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran bisa dilakukan dengan penugasan menggunakan lembar tugas atau memodifikasi alat, memodifikasi peraturan atau mengubah bentuk-bentuk praktik pembelajarannya. Contoh lembar tugas pada unit 1.

F. Kegiatan Pembelajaran 3

1. Pokok-pokok Materi

a. Gerak spesifik ***spike***

c. Gerak spesifik *block*

d. Bermain dengan peraturan yang sederhana

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Persiapan pembelajaran dapat melihat pada Pembelajaran 1

b. Pendahuluan

Persiapan pendahuluan dapat melihat pada Pembelajaran 1

c. Inti

1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 baris (disesuikan dengan kondisi).
2) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak ***spike*** berpasangan atau berkelompok diawali dengan memukul-mukul bola ke lantai di tempat, memukul bola pantulan ke teman dengan bola tidak dilambungkan dan dilambungkan, memukul bola dipegang dan dilambungkan teman di dekat net.
3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak bendungan berpasangan tanpa bola secara berhadapan di tengah lapangan dan di dekat net.
4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
5) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima.
6) Peserta didik menerapkan hasil belajarnya dengan bermain bola voli yang menggunakan peraturan sederhana.
7) Selama kegiatan pembelajaran ***spike*** dan bendungan, peserta didik mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila.

8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Persiapan penutup pembelajaran dapat melihat pada Pembelajaran 1

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran bisa dilakukan dengan penugasan menggunakan lembar tugas memodifikasi alat, memodifikasi peraturan atau mengubah bentuk-bentuk praktik pembelajarannya.

Contoh lembar tugas terdapat pada unit 1.

G. Refleksi

Untuk mengetahui pembelajaran yang baru berlangsung itu menarik dan bermakna bagi peserta didik atau tidak; guru melakukan refleksi diri terhadap jalannya proses belajar agar kualitas pembelajaran pada pertemuan berikutnya lebih meningkat.

Berikut contoh bentuk refleksi guru di akhir pembelajaran yang berupa pertanyaan-pertanyaan, antara lain

1. Apakah pembelajaran tadi menarik dan bermanfaat buat kalian?
2. Apakah yang membuat materi itu menjadi menarik?
3. Adakah kesulitan yang dialami saat mengikuti proses pembelajaran sehingga perlu pembelajaran ulang?
4. Apakah minggu depan sudah bisa melanjutkan ke materi berikutnya?
5. Adakah usulan yang ingin kalian sampaikan agar pembelajaran pertemuan berikutnya lebih menarik dan mudah dipahami?

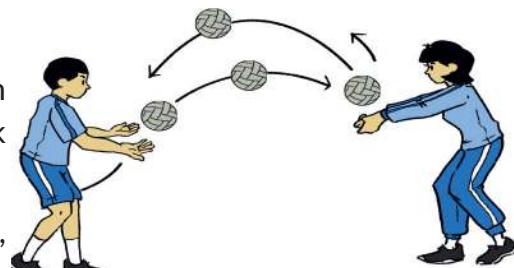
Pertanyaan itu disampaikan guru kepada peserta didik secara klasikal atau individu sesuai kebutuhan. Hasil refleksi digunakan guru untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran ke depan. Contoh lembar refleksi terdapat pada unit 1.

H. Penilaian

1. Penilaian Sikap

Penilaian sikap dapat dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri atau penilaian antarteman (contoh pada unit 1).

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik penilaian : tes lisan, tes tertulis atau penugasan

Bentuk instrumen : pilihan ganda, isian, atau esai

Instrumen : lembar soal

Contoh instrumen :

Perhatikan gambar berikut!

Sikap kedua lengan dan perkenaan bola saat melakukan gerak spesifik passing bawah bola voli adalah ....

A. dirapatkan dan diluruskan, perkenaan bola di pergelangan tangan

B. dirapatkan dan diluruskan, perkenaan bola di lengan bawah

C. diregangkan dan diluruskan, perkenaan bola di lengan atas

D. diregangkan dan diluruskan, perkenaan bola di siku

Kunci Jawaban: B

3. Penilaian Keterampilan

Teknik penilaian : tes praktik, produk atau proyek

Bentuk instrumen : cek list atau skala likers

Instrumen : lembar pengamatan

Contoh instrumen : Tes Praktik

Lakukan gerak spesifik *passing* bawah, servis bawah dan *spike* permainan bola voli dengan prosedur gerak yang benar.

Berikan tanda cek (√) di kolom yang sudah disediakan!

Rubrik penilaian keterampilan

No	Aspek gerakan yang dinilai	Kualitas gerakan			
		4	3	2	1
1	Gerak spesifik *passing* bawah				
2	Gerak spesifik servis bawah				
3	Gerak spesifik *spike*				
Jumlah skor maksimal		12			

Kriteria penilaian dan pedoman pemberian skor

a. Kriteria gerakan passing bawah yang dinilai:

1). berdiri dengan kedua kaki dibuka lebih lebar dari bahu dengan kedua lutut direndahkan;

2). kedua lengan lurus dan rapat di depan badan dengan ibu jari sejajar menghadap arah datangnya bola;

3). pelaksanaan gerak ***passing*** bawah, ayunkan kedua lengan dari bawah ke atas depan hingga setinggi bahu bersamaan dengan melangkahkan salah satu ke depan untuk menyongsong datangnya bola; serta

4). saat bola menyentuk kedua lengan bawah, posisi siku tetap terkunci, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Keterangan skor:

Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan

Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan

Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan

Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

b. Kriteria gerakan servis bawah yang dinilai:

1). berdiri posisi melangkah, lengan yang memukul bola di belakang badan setinggi pinggang, bola berada di depan badan setinggi pinggang atau lebih rendah;

2). ayunkan tangan yang memukul bola dari belakang ke depan bersamaan memindahkan berat badan ke depan;

3). pukul bola saat terlepas dari tangan yang memegang bola dengan tangan terbuka di bagian bawah tengah bola;

4). lengan yang memukul bola diayunkan ke depan arah net sambil memindahkan berat badan ke depan;

Keterangan skor :

Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan

Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan

Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan

Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

c. Kriteria gerakan *spike* yang dinilai

1). Berdiri tegak dalam posisi melangkah, lengan lurus di samping badan dengan pandangan ke arah bola.

2). Lakukan awalan dua langkah pendek ke depan (kanan dan kiri) untuk persiapan meloncat dengan mengayunkan kedua lengan ke belakang badan setinggi pinggang dengan tumpuan pada tumit.

3). Saat kedua kaki menolak dengan kuat, ayunkan kedua lengan ke depan untuk persiapan gerakan memukul.

4). Pukul bola pada bagian atas menggunakan telapak tangan dengan posisi lengan yang memukul lurus sepenuhnya.

Keterangan skor :

Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan

Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan

Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan

Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

$$\text{Skor Peserta Didik} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

I. Pengayaan

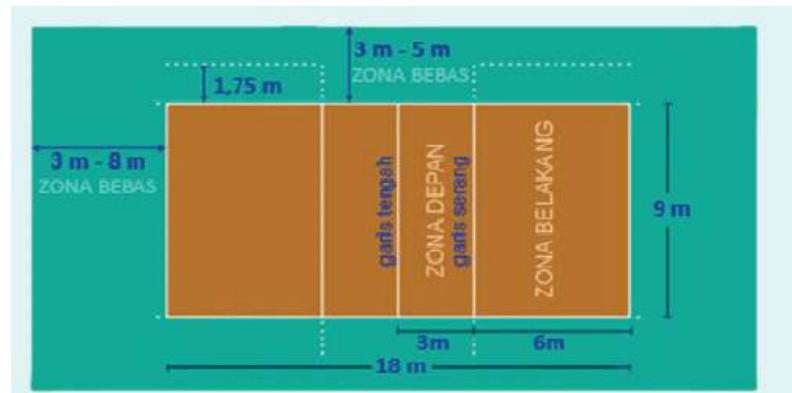
Pengayaan dilakukan setelah guru melaksanakan tahapan penilaian hasil belajar kepada peserta didik pada kompetensi yang telah diajarkan. Peserta didik yang memperolah nilai sama atau lebih dari KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan satuan pendidikan dibolehkan atau berhak mengikuti kegiatan pengayaan. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan. Contoh format pengayaan bisa dilihat di unit 1.

J. Lembar Kegiatan Peserta didik

Nama : ....

Kelas : ....

1. Silahkan kalian lakukan latihan (1) gerakan ***passing*** bawah berpasangan sebanyak 5 kali tanpa kesalahan, jika masih ada kesalahan latihannya diulang kembali
2. Silahkan kalian melakukan latihan (2) gerakan servis bawah sebanyak 5 kali melewati net dari garis servis, jika masih belum bisa, lakukan latihan pengulangan

Tgl.	Jenis Latihan	Jumlah gerakan benar	Jumlah gerakan salah	Kesulitan yang dihadapi	Paraf orang tua

3. Coba kalian analisis cara melakukan gerakan servis bawah, servis atas, *passing* bawah, *passing* atas, *spike* dan bendungan dengan bahasa sendiri.

K. Bacaan Peserta Didik

Peserta didik dapat membaca buku Peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK Buku Peserta didik atau mengamati bacaan berikut ini.

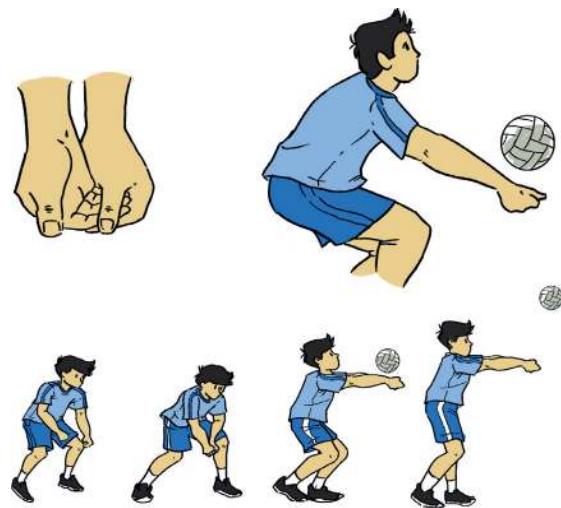
Materi Pembelajaran Reguler

Lapangan berbentuk segi empat dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter.

Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli

Adapun gerak spesifik dalam permainan bola voli meliputi *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *spike* dan bendungan.

1. Gerak spesifik *passing* bawah

Sikap awal (sikap persiapan)

a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebih lebar dari bahu dengan kedua lutut direndahkan

b. Kedua lengan lurus dan rapat di depan badan dengan ibu jari sejajar

c. Sikap tubuh rileks dengan pandangan menghadap ke arah datangnya bola

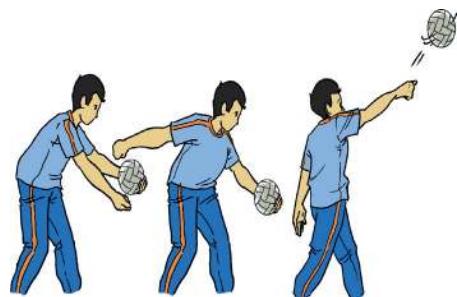
Pelaksanaan gerak ***passing*** bawah

a. Ayunkan kedua lengan dari bawah ke atas depan hingga setinggi bahu bersamaan dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan untuk menyongsong datangnya bola.

b. Saat bola menyentuh kedua lengan bawah, posisi siku terkunci, pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Sikap akhir kembali seperti sikap awal (persiapan)

Gambar 2.2 Gerak spesifik *passing* bawah bola voli

2. Gerak spesifik servis bawah

Sikap awal (sikap persiapan)

a. Berdiri posisi melangkah, kaki depan berlawanan dengan tangan yang memukul bola
b. Bola dipegang salah satu telapak tangan di depan badan setinggi pinggang atau lebih rendah
c. Berat badan di kaki belakang, lengan yang memukul bola berada di belakang badan setinggi pinggang

Pelaksanaan gerak spesifik servis bawah

a. Ayunkan tangan yang memukul bola dari belakang ke depan bersamaan memindahkan berat badan ke depan
b. Sesaat sebelum memukul bola, tangan kiri yang memegang bola melepaskan bola untuk dipukul
c. Pukul bola dengan tangan terbuka di bagian bawah tengah bola

Gerakan lanjutan setelah bola dipukul, lengan yang memukul diayunkan ke depan arah net sambil memindahkan berat badan ke depan.

Gambar 2.3 Gerak spesifik servis bawah bola voli

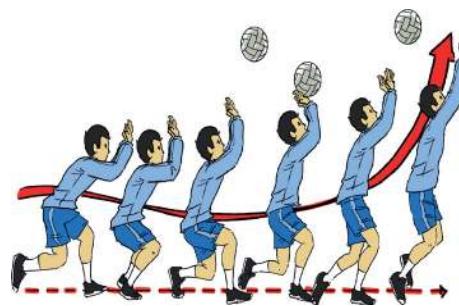
3. Gerak spesifik *passing* atas

Sikap awal (sikap persiapan)

a. Berdiri tegak dengan posisi kedua kaki terbuka.

b. Kedua lengan dengan siku ditekuk dan jari-jari tangan terbuka berada di depan muka.

c. Kedua lutut sedikit direndahkan, pandangan ke arah datangnya bola.

Pelaksanaan gerakan

a. Terima dan dorong bola dengan dua ruas persendian teratas dari jari-jari dan ibu jari.

b. Luruskan kedua lengan secara bersamaan diikuti dengan meluruskan kedua kaki untuk membantu mendorong bola ke sasaran.

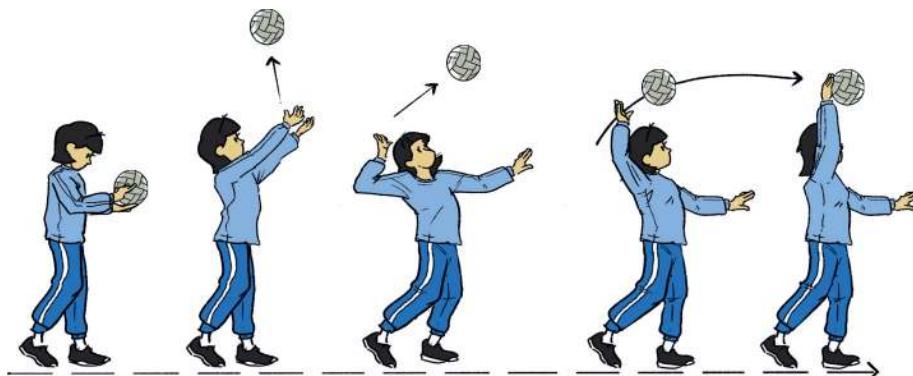
c. Arahkan bola ke sasaran sesuai ketinggian yang diinginkan.

Gerak lanjutan, luruskan kedua lengan pada saat bola lepas dari jari-jari tangan, pindahkan berat badan ke arah jalannya bola.

4. Gerak spesifik servis atas

Sikap awal (sikap persiapan)

a. Berdiri tegak dengan posisi kedua kaki melangkah tidak terlalu lebar

b. Kaki kiri di depan (jika memukul dengan tangan kanan), berat badan berada di kedua kaki

Gambar 2.4 Pembelajaran *passing* atas

c. Bola dipegang tangan kiri di depan dada dengan posisi siku sedikit ditekuk, bahu agak sejajar dengan net

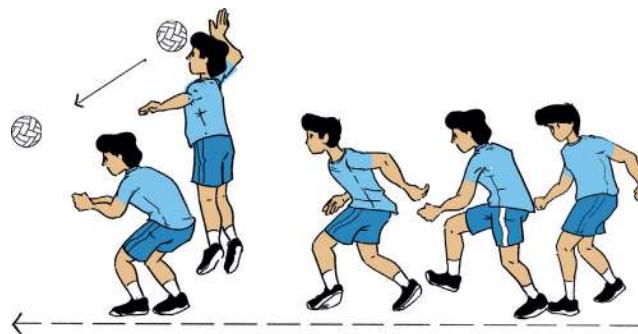
Pelaksanaan gerakan

a. Lemparkan bola ke atas tidak terlalu tinggi bersamaan dengan menarik siku lengan yang memukul bola ke atas, tangan berada di dekat telinga.

b. Ayunkan lengan yang memukul ke arah bola dengan perhatian penuh kepada bola.

c. Pukul bola dengan telapak tangan terbuka pada bagian belakang tengah bola.

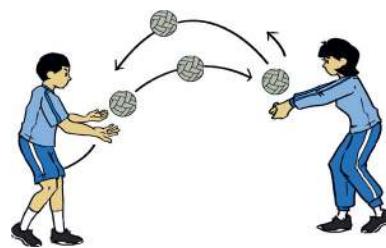
Gambar 2.5 Pembelajaran servis atas

5. Gerak spesifik *spike*

Sikap awal (sikap persiapan)

a. Berdiri tegak dan relaks dalam posisi melangkah.
b. Lengan lurus di samping badan, pandangan ke arah datangnya bola.

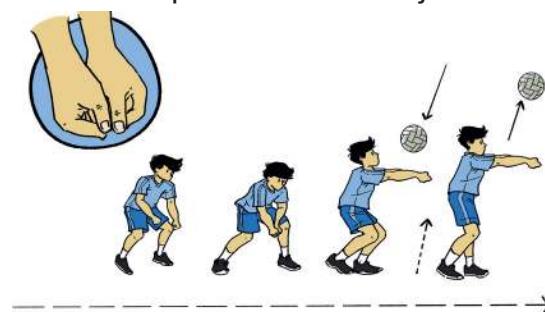
Pelaksanaan gerakan

a. Lakukan awalan dua langkah pendek ke depan (kanan dan kiri) untuk persiapan meloncat.
b. Ayunkan kedua lengan ke belakang badan setinggi pinggang dengan tumpuan pada tumit.
c. Saat kedua kaki menolak dengan kuat, ayunkan kedua lengan ke depan untuk persiapan gerakan memukul (lengan yang memukul lurus ke atas, lengan lain di depan muka).
d. Pukul bola pada bagian atas menggunakan telapak tangan dengan posisi lengan yang memukul lurus sepenuhnya.
e. Tekuk pergelangan tangan yang memukul dengan sepenuh tenaga, pandangan mengikuti arah bola.

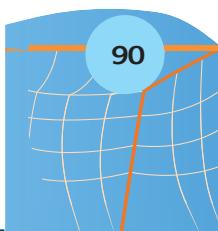
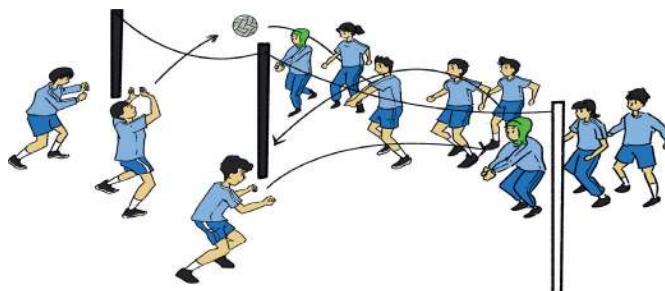
Gerak lanjutan mendarat dengan kedua kaki, lutut ditekuk untuk meredam berat badan.

Gambar 2.6 Pembelajaran *spike*

L. Bacaan Guru

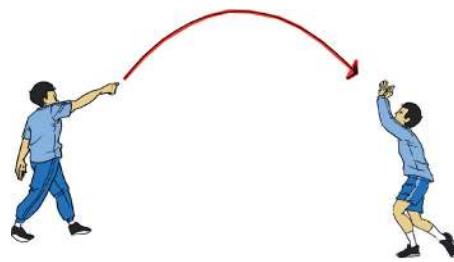
1. Pembelajaran *passing* bawah berpasangan

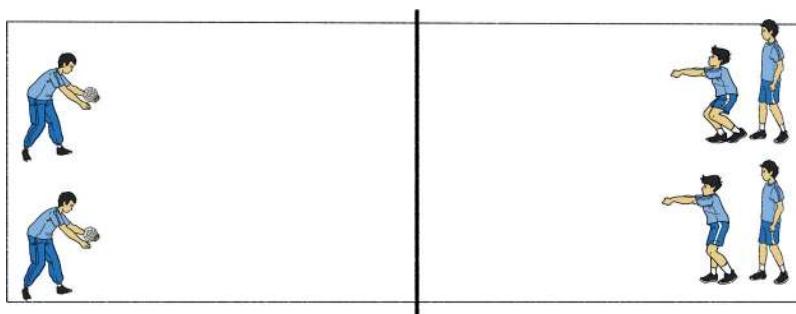
Peserta didik A bertugas melambungkan bola kepada peserta didik B yang bertugas melakukan *passing* bawah, kemudian berganti peran. Latihan ini bisa dilakukan secara berkelompok, jika bolanya terbatas.

Gambar 2.7 Pembelajaran passing bawah berpasangan

2. Pembelajaran *passing* bawah bola dilambungkan

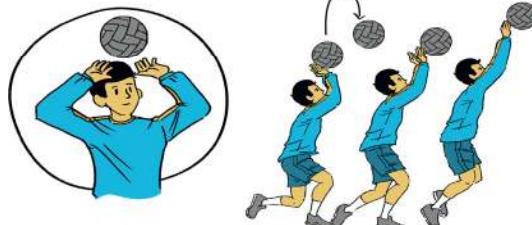
Melambungkan bola ke atas, kedua lengan rapat dan lurus ke depan menunggu jatuhnya bola untuk dilakukan gerakan ***passing*** bawah.

Latihan ini dilakukan di tempat dan sambil maju.

Gambar 2.8 Pembelajaran passing bawah bola dilambungkan

3. Pembelajaran *passing* bawah melewati net

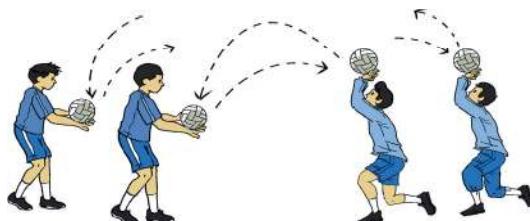
Latihan ***passing*** bawah yang ditengahnya dibatasi net atau tali. Satu peserta didik bertugas melambungkan melewati net/tali, peserta didik lain menerima bola dengan gerakan ***passing*** bawah ke arah peserta didik yang melambungkan bola. Latihan ini bisa dilakukan dengan berpasangan atau berkelompok.

Gambar 2.9 Pembelajaran passing bawah melewati net

4. Pembelajaran servis bawah berpasangan

Peserta didik A melakukan pukulan servis bawah ke arah peserta didik B yang menjadi pasangannya. Setelah menerima bola, peserta didik B melakukan pukulan servis bawah ke peserta didik A yang dimulai jarak terpendek hingga terjauh sesuai kondisi.

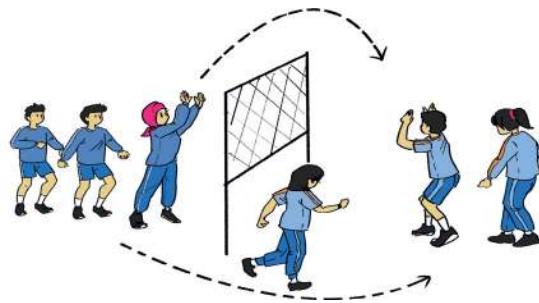
Gambar 2.10 Pembelajaran servis bawah berpasangan

5. Pembelajaran servis bawah melewati net

Latihan servis bawah berpasangan atau berkelompok melewati net atau tali. Peserta didik A melakukan servis bawah melewati net/tali ke peserta didik B, kemudian berganti peran, mulai jarak dekat hingga jarak sebenarnya sekitar 9 meter.

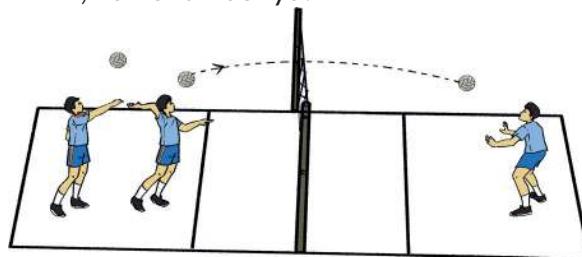
Gambar 2.11 Pembelajaran servis bawah melewati net

6. Pembelajaran *passing* atas bola dilambungkan sendiri

Peserta didik memegang bola lalu bola tersebut dilambungkan ke atas dan diterima dengan telapak jari tangan untuk kembali didorong bola ke atas menggunakan bagian dua ruas pertama dari semua jari-jari tangan.

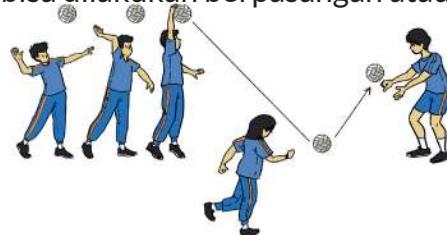
Gambar 2.12: Pembelajaran ***passing*** atas bola dilambungkan

7. Pembelajaran *passing* atas bola dilambungkan teman

Peserta didik A bertugas melambungkan bola kepada pesera didik B yang bertugas melakukan ***passing*** atas, kemudian ganti peran dengan jarak disesuaikan dengan kondisi. Latihan bisa dilakukan berkelompok.

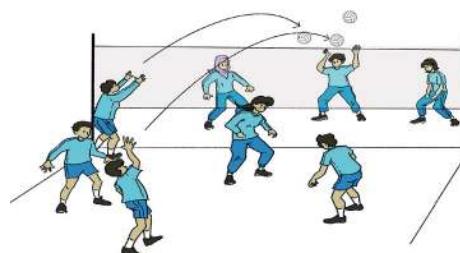
Gambar 2.13: pembelajaran ***passing*** atas bola dilambungkan teman

8. Pembelajaran *passing* atas melewati net

Latihan ***passing*** atas yang di tengahnya dibatasi net atau tali. Satu peserta didik bertugas melambungkan melewati net/tali, peserta didik lain menerima bola dengan gerakan ***passing*** bawah ke arah pemain yang melambungkan bola. Latihan dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.

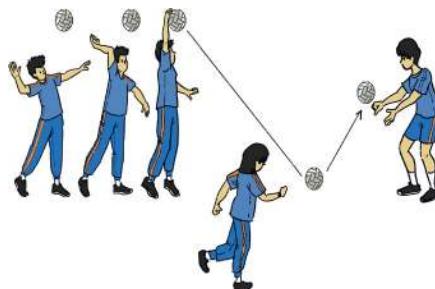
Gambar 2.14: Pembelajaran ***passing*** atas melewati net

9. Pembelajaran servis atas berhadapan

Peserta didik A memegang bola, lalu melakukan pukulan servis atas ke arah peserta didik B kemudian peserta didik B melakukan servis atas ke arah peserta didik A, dan seterusnya.

Gambar 2.15: Pembelajaran servis atas melewati net berhadapan

10. Pembelajaran servis atas dengan dipantulkan ke lantai

Posisi berdiri sambil memegang bola, peserta didik A memukul bola ke lantai hingga memantul ke peserta didik B. Selanjutnya peserta didik B yang menangkap bola melakukan gerakan memukul bola seperti peserta didik A. Latihan ini bisa dilakukan berpasangan atau berkelompok.

Gambar 2.16: Pembelajaran servis atas dengan pantulan ke teman

11. Pembelajaran servis atas melewati net

Latihan servis atas secara berpasangan atau berkelompok yang ditengahnya dibatasi net atau tali. Pemain A melakukan servis atas melewati net/tali ke pemain B. Setelah menangkap bola, pemain B melakukan servis atas ke pemain A dengan melewati net/tali, mulai jarak dekat hingga jarak sekitar 9 meter.

Gambar 2.17 Pembelajaran servis atas melewati net

12. Pembelajaran spike berpasangan dan berkelompok

Posisi berdiri sambil memegang bola, peserta didik melambungkan bola ke atas lalu di pukul ke depan dengan seluruh bagian telapak (***spike***) menyentuh lantai sebelum ditangkap oleh peserta didik lain. Peserta didik yang menangkap bola melakukan gerakan memukul bola (***spike***) dengan cara dilambungkan ke arah pasangannya.

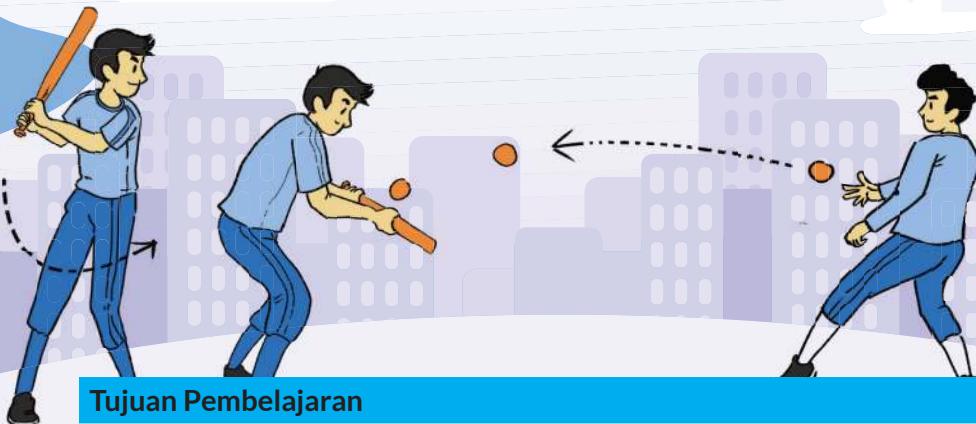
Gambar 2.18: Pembelajaran ***spike*** berpasangan atau berkelompok

13. Pembelajaran *spike* tanpa bola

a. Secara berkelompok berdiri menghadap net.

b. melangkah pendek ke depan 2 langkah lalu menolakkan kedua kaki hingga tubuh ke atas.

c. lakukan gerakan memukul bola (***spike***) dengan telapak tangan dalam posisi lengan lurus ke atas.

d. mendarat dua kaki dengan lutut ditekuk (mengeper).

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Untuk SMP Kelas VII
Penulis : Syarifudin, Sohibul Mikroj
ISBN : 978--602-244-302-2 (jilid 1)

Unit 3

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Permainan Lapangan

Permainan Kasti

(Pilih Salah Satu Materi atau Lebih Permainan Lapangan Sesuai dengan Karakteristik Peserta Didik, Sarana Prasarana dan Kondisi Sekolah)

Tujuan Pembelajaran

1. Memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
2. Mengidentifikasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
3. Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
4. Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
5. Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
6. Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

Permainan kasti merupakan salah satu jenis permainan olahraga beregu dan menggunakan bola kecil, permainan kasti termasuk dalam permainan lapangan dan bisa dilakukan di lapangan terbuka, permainan kasti juga merupakan salah satu jenis permainan tradisional yang banyak dimainkan di Indonesia.

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik diharapkan sebagai berikut:

1. Mempraktikkan permainan dengan menggunakan gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan).
2. Menganalisis permainan dengan menggunakan gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan permainan (sederhana, invasi, net, lapangan).
3. Menunjukkan perilaku sosial dengan bekerja sama dengan dan memberikan dukungan kepada teman, serta tidak melecehkan orang lain.
4. Menganalisis alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

Secara lebih khusus tujuan dijabarkan:

1. Peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
2. Peserta didik mampu mengidentifikasi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
3. Peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
4. Peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.

5. Peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.
6. Peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebhinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

B. Deskripsi Unit

Pada Unit 3 ini peserta didik akan mempelajari pemahaman tentang konsep, identifikasi, analisis prosedur pelaksanaan gerak, menyusun konsep latihan, dan mampu mempraktikkan gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti.

Kegiatan guru melakukan persiapan pengajaran, bersama peserta didik melakukan pendahuluan dengan berdoa, apersepsi, menyampaikan tujuan, meyampaikan penilaian yang akan dilakukan, pada kegiatan inti menjelaskan materi gerak spesifik melempar, menangkap, memukul bola, berlari ke tiang hinggap, dan mematikan lawan permainan kasti, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta doa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan gerak spesifik permainan kasti dapat dilakukan dengan melakukan beberapa modifikasi seperti menggunakan bola tenis, atau membuat bola dari gulungan barang bekas seperti kertas atau plastik bekas, membuat alat pukul dari bahan yang tersedia di lingkungan, membuat tiang hinggap dari bambu atau sebagainya

Penilaian permainan kasti yang dilakukan guru meliputi penilaian sikap dengan menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan di akhir pertemuan serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja.

Pertanyaan Esensial:

1. Apa yang dimaksud dengan aktivitas keterampilan gerak spesifik dalam permainan kasti?
2. Jelaskan berbagai bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak

spesifik dalam permainan kasti!

3. Bagaimana prosedur berbagai bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik permainan kasti?
4. Buatlah konsep latihan aktivitas gerak spesifik permainan kasti yang dilakukan secara berkelompok!

C. Apersepsi

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau ***pre-asessment*** untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan kasti?
2. Bagaimana pembelajaran permainan kasti dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar permainan kasti dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan kasti? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas kasti tersebut.
5. Cobalah bermain tebak gambar gerakan kasti yang akan dipelajari!

D. Kegiatan Pembelajaran 1

1. Pokok-pokok Materi

Gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan kasti. Materi lebih lengkap terdapat pada bahan bacaan peserta didik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Guru mempersiapkan sarana dan pra sarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran di mulai, seperti contoh : 1) baca kembali RPP yang sudah di susun; 2) membaca buku sumber; 3) peluit; 4) *stop watch*; 5) *cones* atau corong; 6) bola (tidak

harus bola standar, dapat digantikan dengan tenis, atau bola buatan sendiri dari gulungan kerta/plastik bekas); 7) tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran, dan tidak dalam keadaan sakit.

1) Ajak peserta didik menuju lapangan
2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

Setelah sarana dan prasarana siap untuk melakukan kegiatan belajar mengajar, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

1) mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin);
2) menyampaikan informasikan tentang materi yang akan dipelajari,;
3) menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan;
4) menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung;
5) menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri dari penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan;
6) menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan;
7) mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi pelajaran yang akan dilakukan;
8) mengintegrasi pendidikan karakter; dan
9) melakukan pemanasan

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat barisan (seperti saat

pemanasan).

2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola satu tangan, lempar tangkap bola berganti tangan, memantulkan bola ke lantai, menggelindingkan bola, lempar tangkap bola berpasangan, dan lempar tangkap bola berkelompok.
3) Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola satu tangan, lempar tangkap bola berganti tangan, memantulkan bola ke lantai, menggelindingkan bola, lempar tangkap bola berpasangan, dan lempar tangkap bola berkelompok.
4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
7) Selama kegiatan pembelajaran lempar tangkap bola, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif.
8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK Pelajaran permainan kasti menggunakan buku ini diharapkan melalui tahapan sebagai berikut.

1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
2). Melakukan pendinginan.
3). Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pengalaman belajar.

4). Bimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin).

5). Bersama Guru peserta didik menuju kelas untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.

6). Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran dengan penugasan menggunakan lembar tugas atau memodifikasi alat atau peraturan permainan. Format contoh lembar tugas terdapat pada unit 1.

E. Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok-pokok Materi

a. Gerak spesifik melempar bola atas, lemparan samping, lemparan bola menyusur lantai, dan lemparan bola bawah lurus.

b. Gerak spesifik menangkap bola lurus, menangkap bola menyusur tanah, dan menangkap bola atas.

c. Bermain lempar tangkap bola berkelompok. Materi lebih lengkap terdapat pada Bahan Bacaan Peserta didik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum pembelajaran dimulai guru mempersiapkan: sarana dan pra sarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran di mulai, contoh kegiatan persiapan terdapat dalam pembelajaran 1.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru melakukan kegiatan seperti di contohkan pada pembelajaran 1.

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat barisan (seperti saat pemanasan).
2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan, lempar tangkap bola berpasangan, melempar dan menangkap bola berkelompok, serta lempar tangkap bola melingkar.
3) Peserta didik melakukan gerakan lempar tangkap bola sendiri, lempar tangkap bola berpasangan, melempar dan menangkap bola berkelompok, lempar tangkap bola melingkar.
4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.
6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
7) Selama kegiatan pembelajaran lempar tangkap lanjutan, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama dan mandiri.
7) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK pelajaran permainan kasti menggunakan buku ini di harapkan melalui tahapan sebagai mana dicontohkan pada pembelajaran 1.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran dengan penugasan menggunakan lembar tugas atau memodifikasi alat atau peraturan permainan. Contoh lembar tugas pada unit 1.

F. Kegiatan Pembelajaran 3

1. Pokok-pokok Materi

a. Gerak spesifik cara memegang alat pemukul kasti.

b. Gerak spesifik memukul bola kasti.

c. Gerak spesifik berlari menuju tempat hinggap.

d. Bermain kasti.

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan bacaan Peserta didik

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum pembelajaran guru mempersiapkan: sarana dan pra sarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan, seperti contoh pada pembelajaran 1.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru melakukan kegiatan seperti di contohkan pada pembelajaran 1.

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat barisan (seperti saat pemanasan).

2) Guru meminta peserta didik melakukan gerakan, memegang pemukul, memukul bola di atas wadah, memukul dengan bola dilempar sendiri, memukul dengan bola dilempar teman, memukul bola dilanjutkan berpindah tempat, memukul bola dari berbagai arah, berlari menuju *base*/tempat hinggap, dan bermain kasti.

3) Peserta didik melakukan gerak memegang pemukul, memukul bola di atas wadah, memukul dengan bola dilempar sendiri, memukul dengan bola dilempar teman, memukul bola dilanjutkan berpindah tempat, memukul bola dari berbagai arah, berlari menuju *base*/ tempat hinggap, dan bermain kasti.

4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.

5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri

selama pembelajaran berlangsung.

7) Selama kegiatan pembelajaran memegang alat pemukul dan cara memukul bola kasti, mengembangkan sikap mandiri dan gotong royong sebagai wujud pengembangan Profil Pelajar Pancasila.

8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK Pelajaran permainan kasti menggunakan buku ini di harapkan melalui tahapan seperti pembelajaran 1.

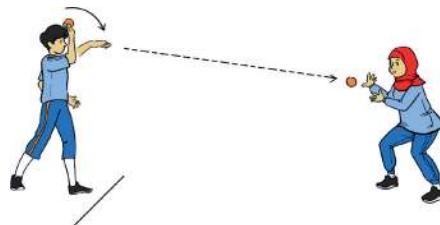
3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran dengan penugasan menggunakan lembar tugas atau memodifikasi alat atau peraturan permainan. Contoh lembar tugas pada unit 1.

G. Refleksi

Kegiatan refleksi yang dilakukan guru dapat dilakukan terhadap peserta didik atau kepada guru sendiri, Contoh format refleksi terdapat pada unit 1.

H. Penilaian

1. Penilaian sikap

Penilaian sikap dapat dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, penilaianan antarteman (contoh terdapat pada unit 1) dalam pembelajaran kasti guru dapat menggunakan observasi menggunakan jurnal.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik : Tes Tulis

b. Bentuk : Pilihan Ganda

c. Contoh Instrumen:

Perhatikan gambar berikut!

Arah lemparan dalam gambar adalah ....
A. Lurus
B. Melambung
C. Mendatar
D. Menyususr tanah
Kunci: A. Lurus

3. Penilaian Keterampilan

a. Teknik : Tes Keterampilan

b. Bentuk : Unjuk kerja

c. Contoh Instrumen Penilaian proses

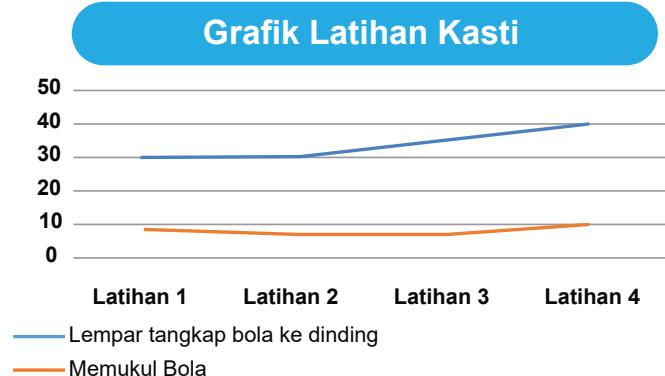
Nama :__________________________
Kelas :__________________________

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Melempar bola	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
2.	Memukul bola	Kaki		
		Badan		
		Lengan		
		Pandangan mata		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

I. Pengayaan

Pengayaan dilakukan setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, jika nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

J. Lembar Kerja Peserta didik

Guru meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan terkait materi yang sudah dipelajari. Lakukan lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit dari jarak dua meter,dan catat jumlah hasil lempar tangkap.

1. Lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit dari jarak dua meter, catat jumlah hasil lempar tangkap.
2. Memukul bola kesempatan 10 kali.

Nama : ....

Kelas : ....

Hari/tgl	1	2	3	4	5
Lempar tangkap bola ke dinding selama satu menit					
Memukul bola kesempatan 10 kali					

Buatlah grafik perkembangan latihan kalian!

Gambar 3.1 Grafik latihan kasti

K. Bacaan Peserta didik

Peserta didik dapat membaca buku Peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK atau mengamati bacaan dibawah ini.

1. Gerak lempar tangkap bola dengan satu tangan

Gambar 3.2 Lempar tangkap bola satu tangan

2. Melempar tangkap bola berganti tangan di tempat

Gambar 3.3 Lempar tangkap bola berganti tangan

3. Melempar tangkap bola satu tangan sambil jalan

Gambar 3.4 Lempar tangkap bola satu tangan sambil berjalan

4. Menggelindingkan bola dengan satu tangan

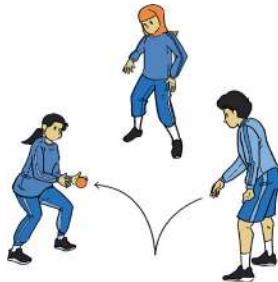
Gambar 3.5 Menggelindingkan bola kasti sambil berjalan

5. Memantulkan bola ke lantai dengan satu tangan di tempat

Gambar 3.6 Memantul-mantulkan bola ke lantai di tempat

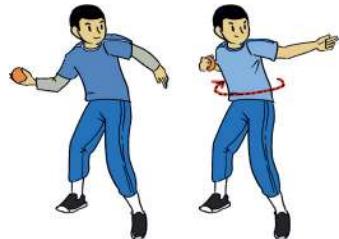
6. Memantulkan bola ke lantai berganti tangan di tempat

Gambar 3.7 Memantulkan bola ke lantai berganti tangan

7. Melempar tangkap bola di udara

Gambar 3.8 Lempar tangkap bola atas satu tangan

8. Lempar tangkap bola berpasangan

Gambar 3.9 Lempar tangkap bola pantul berpasangan

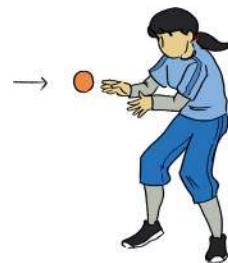
9. Lempar tangkap bola berkelompok

Gambar 3.10 Lempar tangkap bola pantul berkelompok

10. Melempar bola atas

Gambar 3.11 Melempar bola atas

12. Lemparan bola samping

Gambar 3.12 Melempar bola samping

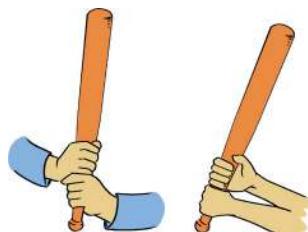
13. Lemparan bola menyusur lantai/tanah

Gambar 3.13 Melempar bola menyusur tanah

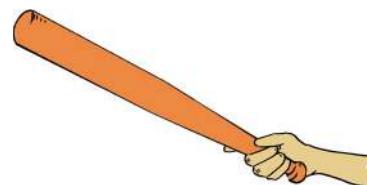
14. Lemparan bola bawah lurus

Gambar 3.14 Melempar bola lurus

15. Variasi menangkap bola

Gambar 3.15 Menangkap bola lurus

16. Menangkap bola menyusur tanah

Gambar 3.16 Menangkap bola menyusur lantai

17. Menangkap bola atas

Gambar 3.17 Menangkap bola atas

18. Memegang alat pemukul

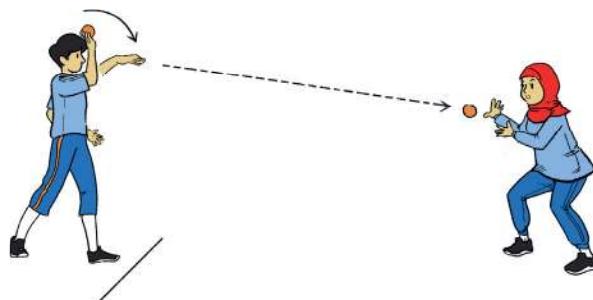
Gambar 3.18 Memegang alat pemukul kasti dua tangan

Gambar 3.19 Memegang alat pemukul kasti satu tangan

19. Berlari menuju tempat hinggap

Gambar 3.20 Berlari menuju tempat hinggap

L. Bacaan Guru

1. Pembelajaran lempar tangkap bola satu tangan

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat baris dengan jarak rentangan dua tangan.

b. Tiap peserta didik memegang bola (atau modifikasi bola).

c. Guru meminta tiap peserta didik melemparkan bola ke atas dengan tangan kanan lalu menangkap bola tersebut dengan tangan kanan.

d. Setelah melempar bola dengan tangan kanan dilanjutkan dengan melempar bola menggunakan tangan kiri.

e. Peserta didik menemukan gerakan lempar tangkap bola yang nyaman untuk dirinya.

Dengan formasi sama guru melakukan pembelajaran tangkap bola berganti tangan, dan memantulkan bola ke lantai. Dengan tangan kanan dan kiri, menggelindingkan bola.

2. Pembelajaran lempar tangkap bola berpasangan

a. Guru mengubah barisan peserta didik menjadi berdiri berpasangan dengan jarak 5 meter, A melempar bola atas, B menangkap bola depan badan, B melempar bola atas, A menangkap bola depan badan dan lakukan dengan berganti posisi.

b. Guru mengamati gerakan peserta didik saat melakukan gerak,

c. Variasi pembelajaran dapat dilakukan guru, antara lain peserta didik melakukan lemparan bola atas, lemparan bola samping, lemparan bola menyusur tanah sedangkan menangkap bola divariasikan

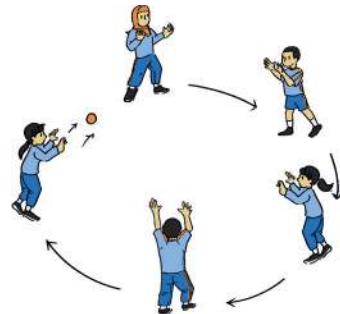
dengan menangkap bola atas, menangkap bola lurus, dan menangkap bola menyusur tanah.

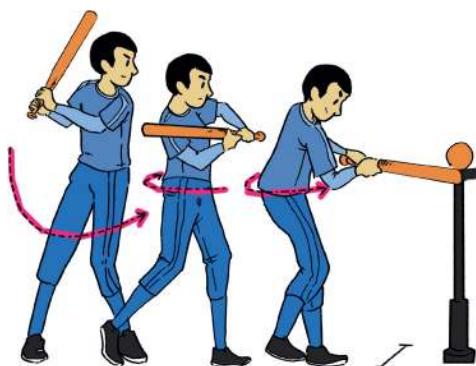
Gambar 3.21 Pembelajaran melempar bola atas

3. Pembelajaran melempar dan menangkap bola berkelompok

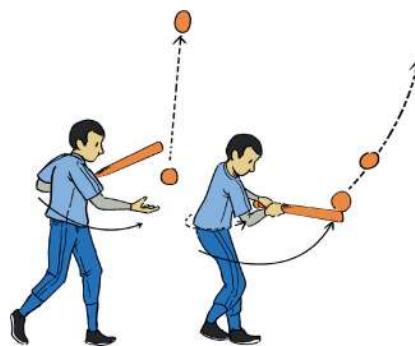
a. Guru mengubah barisan peserta didik menjadi berdiri berbanjar dengan jarak antar peserta didik 5 meter, A melempar bola, B menangkap bola kemudian berputar dilanjutkan melempar bola, C menangkap bola dilanjutkan dengan melempar bola ke arah B lakukan dengan berganti posisi.

b. Guru mengamati gerakan peserta didik saat melakukan gerak,

c. Variasi pembelajaran yang dapat dilakukan guru, antara lain peserta didik melakukan lemparan bola atas, lemparan bola samping, lemparan bola menyusur tanah sedangkan menangkap bola divariasikan dengan menangkap bola atas, menangkap bola lurus, dan menangkap bola menyusur tanah.

Gambar 3.22 Pembelajaran melempar bola atas

4. Pembelajaran lempar tangkap bola melingkar

Peserta didik melempar bola ke arah teman yang berdiri dalam posisi melingkar, dan dilakukan secara kebalikannya.

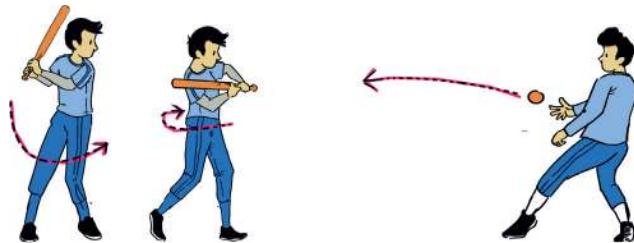
Gambar 3.23 Lempar bola kelompok melingkar

5. Pembelajaran memukul bola di atas wadah

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan satu berbanjar, menghadap wadah pemukul.

b. Satu persatu peserta didik melakukan gerak memukul bola, setelah selesai menyerahkan pemukul ke peserta didik di belakangnya, dilanjutkan mengambil bola yang dipukul, lalu kembali ke barisan belakang.

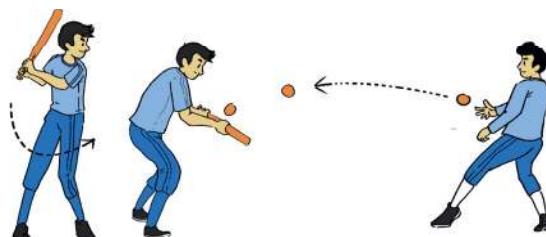
c. Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.

Gambar 3.24 Memukul bola di atas wadah

6. Pembelajaran memukul dengan bola dilempar

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan satu berbanjar, menghadap lapangan.

b. Satu persatu peserta didik melakukan gerak memukul bola yang dilambungkan sendiri, setelah selesai menyerahkan pemukul ke peserta didik di belakangnya, dilanjutkan mengambil bola yang dipukul, lalu kembali ke barisan belakang.

c. Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.

Gambar 3.25 Memukul bola dilambungkan sendiri

7. Pembelajaran memukul dengan bola dilempar teman

a. Guru membagi peserta didik menjadi dua kelompok dalam satu banjar yang saling berhadapan dengan jarak 6 meter.

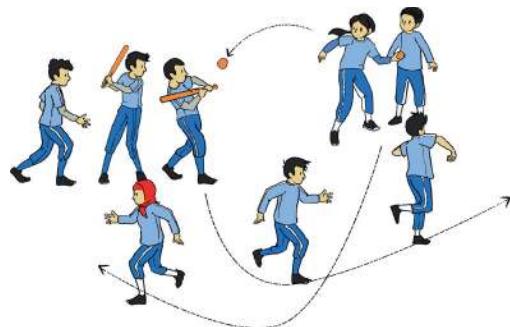
b. Satu banjar pemukul, satu banjar pelempar.

c. Pelempar melemparkan bola ke arah pemukul, selesai melempar langsung mengambil bola dan kembali ke barisan belakang.

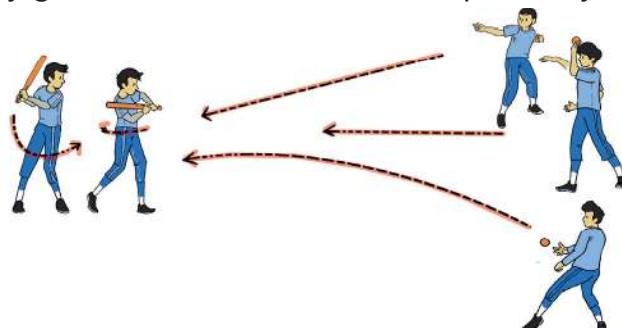
d. Pemukul memukul bola selesai setelah itu menyerahkan alat pemukul ke teman di belakangnya, lalu kembali kebarisan belakang.

e. Setelah semua peserta didik melakukan pukulan atau lemparan, berganti posisi.

f. Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.

Gambar 3.26 Memukul bola dilambungkan teman

g. Guru dapat memvariasikan pembelajaran memukul bola seperti dalam gambar 3.26 dan 3.27.

Gambar 3.27 Memukul bola tipuan bola dilambungkan teman

8. Pembelajaran memukul bola dilanjutkan berpindah tempat.

a. Guru membagi peserta didik menjadi dua kelompok dalam satu banjar yang saling berhadapan dengan jarak 6 meter.

b. Satu banjar pemukul, satu banjar pelempar.

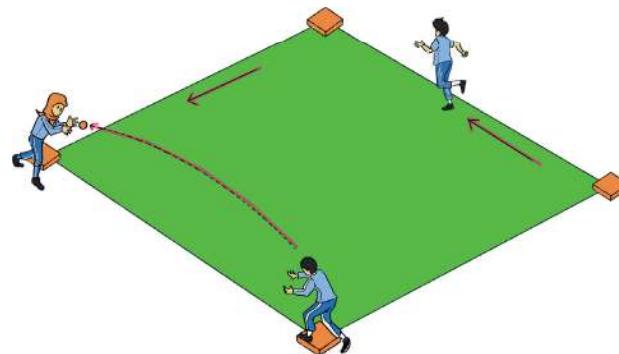
c. Pelempar melemparkan bola ke arah pemukul, selesai melempar langsung mengambil bola dan menuju barisan belakang kelompok pemukul.

d. Pemukul memukul bola selesai lalu menyerahkan alat pemukul ke teman di belakangnya, lalu menuju barisan belakang kelompok pelempar.

e. Lakukan pembelajaran dengan variasi pukulan dan lemparan.

f. Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.

Gambar 3.28 Memukul bola berpindah tempat

9. Pembelajaran memukul bola dari berbagai arah

a. Guru membagi peserta didik menjadi empat kelompok.

b. Kelompok pemukul, kelompok pelempar bola atas, bola lurus dan bola samping,.

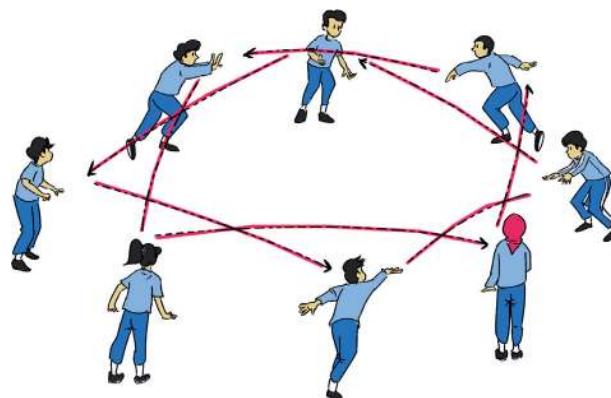
c. Pelempar melemparkan bola ke arah pemukul, selesai melempar langsung mengambil bola dan menuju barisan belakang kelompok berikutnya.

d. Pemukul memukul bola, lalu menyerahkan alat pemukul ke teman di belakangnya, lalu menuju barisan belakang kelompok berikutnya.

e. Lakukan pembelajaran dengan pukulan dan lemparan.

f. Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.

Gambar 3.29 Memukul bola dari berbagai arah

10. Pembelajaran berlari menuju *base*/tempat hinggap

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan dua berbanjar, menghadap lapangan.

b. Satu persatu peserta didik melempar bola, bersamaan dengan itu peserta didik lainnya berlari menuju *base*/tempat hinggap, lalu kembali ke barisan belakang.

c. Guru menjaga keselamatan dan ketertiban pembelajaran.

Gambar 3.30 Berlari menuju tempat hinggap

11. Pembelajaran bermain kasti

Guru membagi Peserta didik menjadi dua kelompok, kelompok A dan kelompok B, bermain kasti dengan aturan yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah.

Gambar 3.31 Bermain kasti

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Untuk SMP Kelas VII
Penulis : Syarifudin, Sohibul Mikroj
ISBN : 978--602-244-302-2 (jilid 1)

Unit 4

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Pembelajaran Aktivitas Bela diri

Aktivitas Bela diri Pencak Silat

(Pilih salah satu materi aktivitas bela diri yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, sarana prasarana dan alokasi waktu)

Tujuan Pembelajaran

1. Memahami aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat.
2. Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
3. Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
4. Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
5. Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

Olahraga bela diri merupakan salah satu cabang olahraga yang umumnya digunakan untuk mempertahankan atau melakukan pembelaan diri terhadap serangan lawan. Jenis olahraga bela diri yang ada dan berkembang di belahan dunia cukup beragam dengan ciri khas dan karakter gerak dasar masing-masing sesuai budaya dari negara asal bela diri tersebut. Salah satu dari olahraga bela diri yang sudah sangat lama berkembang di Indonesia adalah pencak silat.

Sejarah perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia cukup panjang sejak jaman kerajaan-kerajaan Islam hingga sebelum dan sesudah Indonesia merdeka. Selain Indonesia, pencak silat juga berkembang di negara kawasan melayu seperti Malaysia, Singapura dan Brunei Darussalam. Dalam olahraga pencak silat mengandung nilai-nilai filosofi yang beragam yaitu aspek mental spiritual, seni, bela diri dan olahraga.

Erwin Setyo Kriswanto (2015, Pencak Silat) mengatakan bahwa pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan. Atas dasar itu, dalam buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ini akan dibahas tentang gerak spesifik pencak silat sebagai pilihan materi bela diri di SMP/MTs. Gerak spesifik dalam bela diri pencak silat cukup banyak, sementara alokasi waktu yang tersedia sangat terbatas maka materi yang dibahas disesuaikan dengan kondisi. Materi pembahasan bela diri pencak silat di kelas VII meliputi gerak serangan (tangan dan kaki) serta belaan dasar, yaitu: gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan dan hindaran.

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik diharapkan memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mempraktikkan keterampilan olahraga (bela diri, atletik, tradisional).
2. Menganalisis keterampilan olahraga (bela diri, atletik, tradisional)

3. Menunjukkan pribadi yang memiliki etika dan berperilaku saling menghormati.
4. Menganalisis tantangan dan keriangan akan muncul dari adanya aktivitas fisik baru.

Secara lebih khusus tujuan dijabarkan:

1. peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat.
2. peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
3. peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
4. peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
5. peserta didik mampu menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

B. Deskripsi Unit

Pada pembelajaran unit 4 ini, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan dan menerapkan nilai-nilai karakter untuk membentuk Profil Pelajar Pancasila seperti berakhlak mulia, mandiri, bernalar kritis dan kreatif.

Kegiatan guru di awali dengan melakukan persiapan pengajaran, bersama peserta didik melakukan pendahuluan dengan berdoa, apersepsi, menyampaikan tujuan, meyampaikan penilaian yang akan dilakukan, pada kegiatan inti menjelaskan materi gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran

bela diri pencak silat. Guru menutup pelajaran dengan pendinginan, menyampaikan kesimpulan dan doa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan bela diri pencak silat dapat dilakukan dengan metode atau gaya penugasan berkelompok atau gaya resiprokal (berpasangan) dengan menggunakan kartu tugas (*task card*).

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian sikap dengan menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan di akhir pertemuan serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja.

Pertanyaan esensial:

1. Bagaimana prosedur melakukan gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran pada olahraga pencak silat?
2. Susunlah konsep latihan aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran secara berkelompok!
3. Praktikkan aktivitas gerak spesifik kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan hindaran bela diri pencak silat!

C. Apersepsi

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-asessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi yang bisa dilakukan guru misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang bela diri pencak silat?
2. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton pertandingan pencak silat? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas pencak silat tersebut.
3. Cobalah bermain tebak gambar gerakan silat yang akan dipelajari!

D. Kegiatan Pembelajaran 1

1. Pokok-pokok Materi

a. Sejarah singkat bela diri pencak silat

b. Gerak spesifik kuda-kuda pencak silat

c. Gerak spesifik pukulan pencak silat

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum memulai pembelajaran, guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman.

b. Pendahuluan

Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka dengan:

1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila;

2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran yang dilakukan;

3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian pembelajaran untuk ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan;

4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;

5) mengintegrasikan pendidikan karakter dalam setiap tahapan pembelajaran yang dilakukan;

6) membariskan peserta didik dengan tidak menghadap matahari berjarak satu rentang dalam formasi barisan, atau berbanjar sesuai kondisi lapangan; serta

7) memimpin pemanasan dengan berbagai peregangan statis atau bentuk lain seperti *games.*

c. Inti

1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 barisan (disesuikan dengan kondisi).
2) Guru menjelaskan secara singkat tentang sejarah olahraga bela diri pencak silat di Indonesia.
3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak beberapa macam kuda-kuda dalam bela diri pencak silat secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.
4) Guru meminta peserta didik melakukan beberapa macam latihan gerak serangan tangan (pukulan) secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.
5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
6) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima
7) Selama kegiatan pembelajaran kuda-kuda dan pukulan pencak silat, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif
8) Guru melakukan penilaian proses pembelajaran

d. Penutup

1) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua.
2) Memimpin latihan pendinginan.
3) Memfasilitasi peserta didik menceritakan pengalaman belajarnya.
4) Melakukan refleksi dan umpan balik dalam bentuk penghargaan atas partisipasi aktif peserta didik.
5) Memimpin doa penutup.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran yaitu penugasan dengan menggunakan lembar tugas. Format contoh terdapat pada unit 1.

E. Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok-pokok Materi

a. Peraturan pertandingan pencak silat

b. Gerak spesifik langkah pencak silat

c. Gerak spesifik serangan kaki pencak silat

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum memulai pembelajaran, guru mempersiapkan beberapa hal penting, contoh kegiatan persiapan terdapat dalam pembelajaran 1.

b. Pendahuluan

Memulai kegiatan pembelajaran tatap muka guru mempersiapkan sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran dimulai, contoh kegiatan persiapan terdapat dalam pembelajaran 1.

c. Inti

1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 barisan (disesuaikan dengan kondisi).
2) Guru menjelaskan secara singkat tentang peraturan sederhana bela diri pencak silat.
3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak beberapa macam pola langkah dalam bela diri pencak silat secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.

4) Guru meminta peserta didik melakukan beberapa macam latihan gerak serangan kaki (tendangan) secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.
5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
6) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima
7) Peserta didik menampilkan hasil belajar latihan pola langkah dan tendangan pencak silat secara berkelompok dengan semangat, percaya diri, dan kerjasama.
8) Selama kegiatan pembelajaran langkah dan serangan kaki pencak silat, peserta didik mengembangkan sikap gotong royong dan mandiri,
9) Guru melakukan penilaian proses pembelajaran.

d. Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran dapat dilihat pada pembelajaran 1.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan menggunakan lembar tugas. Format contoh terdapat pada unit 1

F. Kegiatan Pembelajaran 3

1. Pokok-pokok Materi

a. Gerak spesifik tangkisan dalam pencak silat
b. Gerak spesifik elakan dalam pencak silat
c. Gerak spesifik hindaran dalam pencak silat

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

e. Persiapan

Sebelum memulai pembelajaran, guru mempersiapkan beberapa hal penting, seperti membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, menyiapkan peralatan dan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran, memastikan tempat pembelajaran dalam kondisi aman.

f. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru melakukan kegiatan seperti dicontohkan pada pembelajaran 1.

g. Inti

1) Guru membariskan kembali peserta didik 4 barisan (disesuaikan dengan kondisi).
2) Guru menjelaskan secara singkat tentang prosedur gerak tangkisan, elakan dan hindaran.
3) Guru meminta peserta didik melakukan latihan praktik gerak tangkisan, elakan dan hindaran bela diri pencak silat secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.
4) Guru meminta peserta didik melakukan latihan gerak tangkisan, elakan dan hindaran secara berpasangan, berkelompok atau klasikal sesuai prosedur gerakan yang benar.
5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
6) Peserta didik melakukan latihan ulang materi yang belum dikuasai sesuai hasil umpan balik yang diterima.
7) Peserta didik menerapkan hasil belajar dari praktik latihan gerak tangkisan, elakan dan hindaran bela diri pencak silat secara berkelompok di depan kelas dengan semangat, percaya diri, dan kerjasama yang baik.
8) Selama kegiatan pembelajaran tangkisan, elakan dan hindaran peserta didik mengembangkan sikap gotong royong dan mandiri.

9) Guru melakukan penilaian proses pembelajaran.

h. Penutup

Kegiatan penutup pembelajaran dapat dilihat pada pembelajaran 1

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran menggunakan penugasan dengan lembar tugas. Contoh lembar tugas terdapat pada unit 1.

G. Refleksi

Untuk mengetahui pembelajaran yang baru berlangsung itu menarik dan bermakna bagi peserta didik atau tidak, maka guru melakukan refleksi diri terhadap jalannya proses belajar agar pembelajaran pada pertemuan berikutnya lebih baik.

Contoh bentuk refleksi guru di akhir pembelajaran yang berupa pertanyaan-pertanyaan, antara lain sebagai berikut.

1. Apakah pembelajaran pencak silat cukup menarik dan bermanfaat buat kalian?
2. Apakah yang membuat materi itu menjadi menarik?
3. Adakah kesulitan yang dialami saat mengikuti proses pembelajaran sehingga perlu pembelajaran ulang?
4. Apakah minggu depan sudah bisa melanjutkan ke materi berikutnya?
5. Adakah usulan yang ingin kalian sampaikan agar pembelajaran berikutnya lebih menarik?

Contoh format refleksi guru dapat dilihat pada unit 1.

H. Penilaian

1. Penilaian Sikap

Penilaian sikap dapat dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, penilaian antarteman (contoh terdapat pada unit 1). Dalam pembelajaran pencak silat guru dapat menggunakan observasi menggunakan jurnal.

2. Penilaian Pengetahuan

Teknik penilaian : tes lisan, tes tertulis atau penugasan

Bentuk instrumen : pilihan ganda,

Instrumen : lembar soal

Contoh instrumen :

Perhatikan gambar berikut ini!

Berdasarkan gambar di atas, teknik gerakan pencak silat yang dilakukan oleh pesilat A adalah ....

A. tangkisan bawah dengan satu tangan
B. tangkisan bawah dengan dua tangan
C. tangkisan luar dengan satu tangan
D. tangkapan luar dengan dua tangan

Kunci Jawaban: C

3. Penilaian Keterampilan

Teknik penilaian : tes praktik, produk atau proyek

Bentuk instrumen : cek *list* atau skala *likert*

Instrumen : lembar pengamatan

Contoh instrumen : Tes Praktik

Lakukan gerak spesifik kuda-kuda depan, pukulan lurus ke depan, tendangan lurus dan tangkisan ke atas dalam bela diri pencak silat sesuai prosedur gerak yang benar.

Berikan tanda cek (√) di kolom yang sudah disediakan.

Rubrik penilaian keterampilan

No	Aspek gerakan yang dinilai	Kualitas gerakan			
		4	3	2	1
1.	Gerak spesifik pukulan lurus				
2.	Gerak spesifik tendangan depan				
3.	Gerak spesifik tangkisan atas				
Jumlah skor maksimal		12			

Kriteria penilaian dan pedoman pemberian skor:

a. Kriteria gerak spesifik pukulan lurus:

1). posisi awal dengan kuda-kuda tengah;

2). kedua tangan mengepal di samping pinggang;

3). lakukan pukulan tangan lurus ke depan; dan

4). saat memukul posisi kepalan tangan mengarah ke bawah.

Keterangan skor:
Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan
Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan
Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan
Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

b. Kriteria gerak spesifik tendangan lurus:

1). posisi awal kuda-kuda depan;

2). lakukan tendangan ke depan hingga tungkai lurus;

3). perkenaan tendangan pada bagian tepakan kaki depan; dan

4). sikap badan menghadap ke arah sasaran.

Keterangan skor:
Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan
Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan
Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan
Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

c. Kriteria gerak spesifik tangkisan atas satu lengan:

1). posisi awal kuda-kuda tengah;

2). ayunkan lengan yang menangkis dari bawah ke atas di depan dada hingga atas kepala;

3). perkenaan tangkisan di lengan bawah bagian dalam; dan

4). tangan/lengan yang tidak menangkis melindungi dada.

Keterangan skor:
Skor (4) jika memenuhi empat kriteria penilaian gerakan
Skor (3) jika memenuhi tiga kriteria penilaian gerakan
Skor (2) jika memenuhi dua kriteria penilaian gerakan
Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

$$\text{Skor Peserta Didik} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

I. Pengayaan

Pengayaan dilakukan setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik. Jika nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

J. Lembar Kegiatan Peserta didik

Nama : ....
Kelas : ....

1. Silahkan kalian lakukan latihan gerak spesifik kuda-kuda depan dan tengah, pukulan lurus, tendangan lurus, tangkisan, elakan dan

hindaran beberapa kali. Setelah itu kalian isi tabel di bawah ini dengan jujur dan sportif!

Tgl.	Gerak spesifik pencak silat	Bisa	Belum bisa	Alasan belum bisa (kesulitan)

2. Coba kalian analisis cara melakukan gerak pukulan lurus, tendangan lurus, tangkisan, elakan dan hindaran dengan bahasa sendiri!

No.	Gerak spesifik pencak silat	Prosedur gerakannya

K. Bacaan Peserta didik

1. Sejarah singkat Pencak Silat

Beberapa sumber menyebutkan bahwa pencak silat sudah ada dan berkembang jauh sebelum Indonesia merdeka yang umumnya digunakan untuk melatih fisik dan mental prajurit kerajaan pada waktu itu. Setelah Indonesia merdeka, tepatnya pada tanggal 18 Mei 1948 di Solo bersamaan dengan pelaksanaan PON ke 1, para pendekar berkumpul dan membentuk organisasi pencak silat bernama Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI) dengan ketua umumnya Mr. Wongsonegoro yang kemudian berubah menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) hingga sekarang.

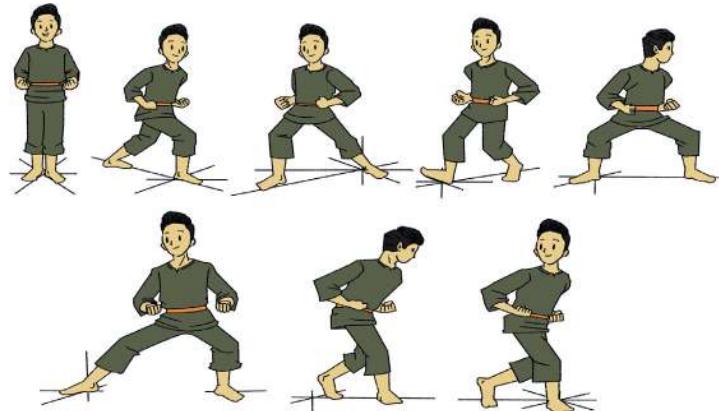
Seiring dengan berkembangnya olahraga pencak silat hingga ke luar negeri, maka pada tanggal 22-23 September 1979 berlangsung Konferensi Federasi Pencak Silat Internasional yang dihadiri oleh negara Singapura, Malaysia, Brunei Darussalam dan Indonesia sebagai tuan rumah. Tanggal 6-8 Agustus 1980 diadakan invitasi pencak silat

pertama yang diikuti pesilat dari Belanda, Singapura, Malaysia,Jerman Barat, Amerika, Australia dan Indonesia sebagai tuan rumah. Pada tanggal 6-10 Juli 1985 di Indonesia diadakan sidang umum I Persatuan Pencak Silat Antar Bangsa (Persilat) dengan presiden Persilat pertama bapak Eddy. M. Nalapraya. Perkembangan terakhir dari sejarah pencak silat yang penting adalah pada tanggal 13 Desember 2019, pencak silat ditetapkan sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia oleh UNESCO.

2. Teknik Gerak Pencak Silat

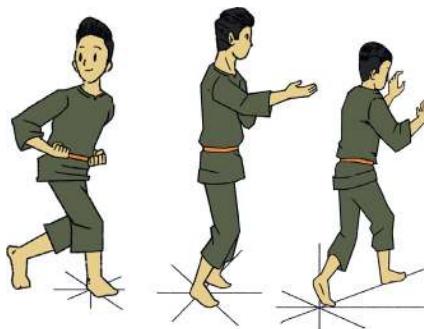
Unsur utama dalam Pencak silat sebagai olahraga bela diri terdiri atas serangan dan belaan. Serangan dalam pencak silat umumnya dilakukan dengan menggunakan tangan dan kaki yang bentuknya bermacam-macam. Sedangkan belaan meliputi belaan dasar seperti tangkisan, elakan dan hindaran serta belaan. Teknik lanjutan meliputi teknik tangkapan, jatuhan, dan kuncian. Untuk mendasari berbagai bentuk gerak serang bela dalam pencak silat, terlebih dahulu harus mempelajari tentang bentuk-bentuk sikap dan pola gerak langkahnya.

Dalam pencak silat terdapat berbagai macam sikap seperti sikap hormat, sikap tegak, sikap duduk, dan sikap pasang. Sedangkan kuda-kuda pencak silat meliputi kuda-kuda tengah, kuda-kuda depan, kuda-kuda samping, kuda-kuda belakang serta kuda-kuda silang dan kuda-kuda khusus.

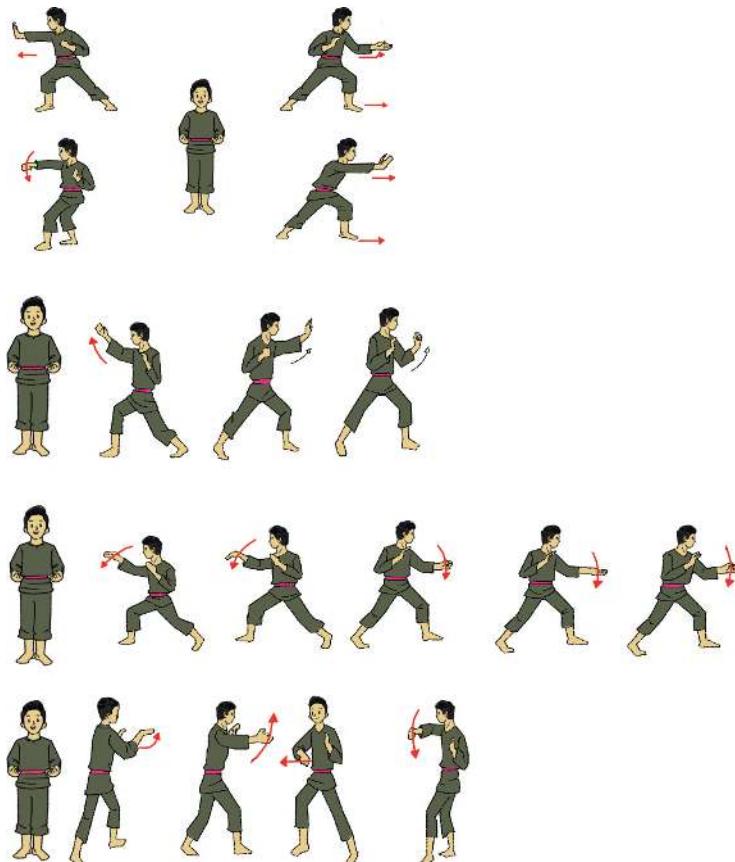
Di buku ini hanya membahas dasar-dasar sikap pasang dan kuda-kuda, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki serta belaan dasar (tangkisan, elakan dan hindaran).

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015, pencak silat), sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau belaan. Sikap pasang secara taktik dibedakan atas sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup. Sikap pasang terbuka artinya posisi lengan dan tangan tidak melindungi tubuh, sikap pasang tertutup sikap lengan dan tangannya melindungi bagian tubuh yang lemah.

a. Gerak spesifik kuda-kuda pencak silat

Kuda kuda adalah suatu posisi yang dilakukan dengan kaki menapak dengan tujuan memperkuat tubuh dan agar kita tidak mudah dijatuhkan

oleh lawan.

Macam-macam kuda-kuda dalam pencak silat situnjukkan pada gambar berikut.

Gambar 4.1 Gerakan kuda-kuda

b. Gerak spesifik pola langkah pencak silat

Langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Cara melakukan langkah bisa dilakukan dengan angkatan, geseran, ingsutan, lompatan dan loncatan.

Gambar 4.2 Gerakan langkah kaki

c. Gerak spesifik pukulan pencak silat

Perhatikan gambar macam-macam serangan tangan dalam pencak silat berikut ini.

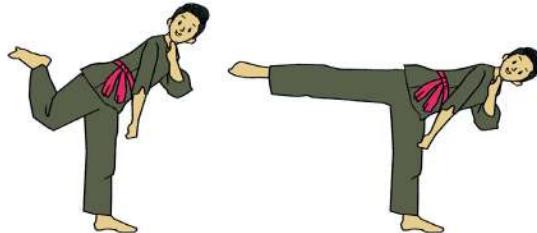
Gambar 4.3 Gerakan pukulan

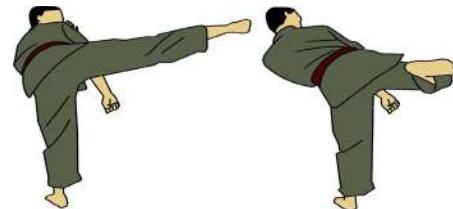
d. Gerak spesifik tendangan

Teknik tendangan dalam pencak silat meliputi tendangan lurus, tendangan jejag, tendangan T, tendangan belakang dan tendangan sabit.

1) Tendangan lurus adalah tendangan ke arah depan, posisi tubuh menghadap sasaran, perkenaan pada pangkal bagian dalam jari-jari kaki dengan sasaran bagian dada.

Gambar 4.4 Tendangan ujung kaki

2) Tendangan jejag adalah tendangan dorongan kaki ke arah depan, posisi tubuh menghadap sasaran, perkenaan pada seluruh telapak kaki atau tumit dengan sasaran perut.

Gambar 4.5 Tendangan jejag

3) Tendangan T adalah tendangan ke arah samping, posisi tubuh juga menyamping, perkenaan pada bagian sisi luar kaki dengan sasaran pinggang atau perut.

Gambar 4.6 Tendangan T/belakang

4) Tendangan dengan membelakangi lawan, perkenaan pada bagian telapak kaki atau tumit dengan sasaran bagian perut.

Gambar 4.7 Tendangan belakang

5) Tendangan sabit adalah ke depan dengan arah setengah melingkar, posisi tubuh menghadap sasaran, perkenaan pada bagian punggung kaki, dengan sasaran tubuh bagian atas.

Gambar 4.8 Tendangan sabit

e. Gerak spesifik belaan dasar (tangkisan, elakan dan hindaran)

1) Gerak spesifik tangkisan

Tangkisan merupakan cara pembelaan dengan mengadakan kontak langsung terhadap serangan lawan. Teknik tangkisan dapat dilakukan dengan satu lengan, dua lengan, serta siku dan kaki. Pada buku ini hanya akan membahas tentang tangkisan dengan satu lengan.

Tangkisan Luar Tangkisan Atas Tangkisan Bawah

Gambar 4.9 Macam-macam tangkisan satu lengan

2)

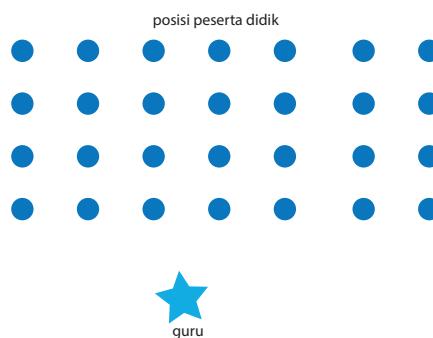
Gerak spesifik elakan

Elakan adalah teknik pembelaan dengan cara menggeserkan badan/ tubuh dari sasaran serangan lawan tanpa memindahkan posisi kaki dari tempat semula..

Gambar 4.10 Macam-macam elakan

3) Hindaran

Hindaran adalah teknik pembelaan dengan cara memindahkan tubuh dari sasaran serangan lawan sambil memindahkan posisi kaki dari tempat semula.

Gambar 4.11 Macam-macam hindaran

L. Bacaan Guru

Peserta didik dapat membaca buku peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK atau mengamati bacaan di atas.

1. Pembelajaran sikap kuda-kuda pencak silat di tempat

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (kondisi nyaman untuk bergerak),

b. Guru memberi aba-aba kuda-kuda pencak silat yaitu siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda belakang setelah diberikan contoh.

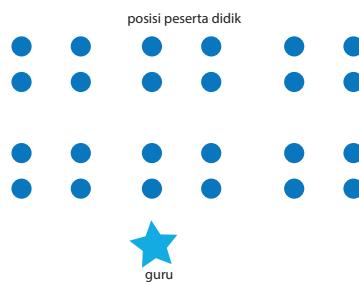
c. Guru memberi aba-aba, peserta didik melakukan pengulangan gerakan siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda belakang.

d. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang, kuda-kuda belakang, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.

e. Lakukan dengan pengulangan yang disesuaikan.

f. Lakukan untuk materi siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda belakang.

g. Lakukan pengulangan untuk materi gerak siap sedia, kuda-kuda samping, kuda-kuda depan, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda belakang secara individu maupun berkelompok.

Gambar 4.12 Posisi peserta didik baris berbanjar empat

2. Pembelajaran sikap langkah pencak silat di tempat

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (kondisi nyaman untuk bergerak).

b. Guru memberi aba-aba kuda-kuda pencak silat yaitu langkah kaki diangkat, geseran, ingsutan, lompatan dan loncatan setelah diberikan contoh.

c. Guru memberi aba aba, peserta didik melakukan pengulangan gerakan pola langkah diangkat, geseran, ingsutan, lompatan dan loncatan.

d. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak langkah kaki diangkat, geseran, ingsutan, lompatan dan loncatan , lanjutkan tanpa aba-aba.

e. Lakukan dengan pengulangan yang disesuaikan.

f. Lakukan untuk materi langkah kaki diangkat, geseran, ingsutan, lompatan dan loncatan.

g. Lakukan pengulangan untuk materi gerak langkah kaki diangkat, geseran, ingsutan, lompatan dan loncatan secara individu maupun berkelompok.

3. Pembelajaran gerak pukulan pencak silat di tempat

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (kondisi nyaman untuk bergerak).

b. Guru memberi aba-aba pukulan pencak silat yaitu pukulan tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok setelah diberikan contoh.

c. Guru memberi aba aba, peserta didik melakukan pengulangan gerakan tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok.

d. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak pukulan tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.

e. Lakukan dengan pengulangan yang disesuaikan.

f. Lakukan untuk materi tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok.

g. Lakukan pengulangan untuk materi gerak pukulan tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok secara individu maupun berkelompok.

Gambar 4.13 Posisi peserta didik berbanjar empat.

4. Pembelajaran gerak tendangan pencak silat di tempat

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (kondisi nyaman untuk bergerak).

b. Guru memberi aba-aba tendangan pencak silat dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit setelah diberikan contoh.

c. Guru memberi aba-aba, peserta didik melakukan pengulangan gerakan tedangan menggunakan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit.

d. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak tendangan menggunakan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.

e. Lakukan dengan pengulangan yang disesuaikan.

f. Lakukan untuk materi tendangan menggunakan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit.

g. Lakukan pengulangan untuk materi gerak tinju, tebak, totok, bandul, dorong dan sodok .

5. Pembelajaran gerak tangkisan pencak silat di tempat

a. Guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat berbanjar (kondisi nyaman untuk bergerak).

b. Guru memberi aba-aba tangkisan pencak silat dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki setelah diberikan contoh.

c. Guru memberi aba-aba, peserta didik melakukan pengulangan gerakan tangkisan pencak silat dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki.

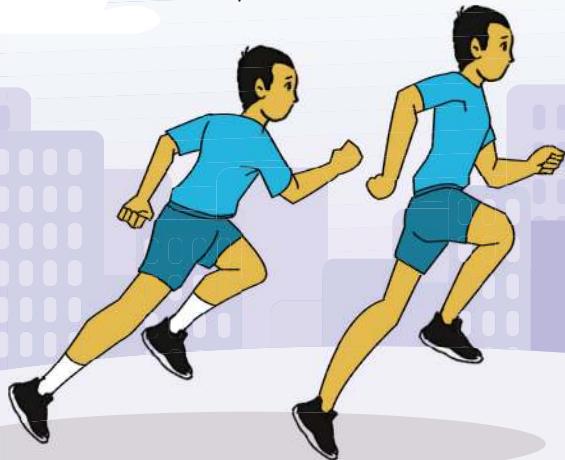
d. Setelah seluruh peserta didik mencoba melakukan gerak tangkisan pencak silat dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki, lanjutkan tanpa aba-aba dari guru.

e. Lakukan dengan pengulangan yang disesuaikan.

g. Lakukan untuk materi tangkisan pencak silat dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki.

h. lakukan pengulangan untuk materi gerak tangkisan pencak silat dengan satu tangan atau lengan, dua lengan, siku dan kaki .

6. Pembelajaran gerak hindaran pencak silat

Pembelajaran gerak hindaran pencak silat berbanjar di tempat dan pembelajaran gerak elakan pencak silat berbanjar di tempat dapat dilakukan dengan formasi pembelajaran seperti di atas.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Untuk SMP Kelas VII
Penulis : Syarifudin, Sohibul Mikroj
ISBN : 978--602-244-302-2 (jilid 1)

Unit 5

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Atletik

Atletik Lari Jarak Pendek

(Pilih salah satu atau lebih materi atletik disesuaikan karakteristik peserta didik, sarana prasarana dan alokasi waktu)

Tujuan Pembelajaran

1. Memahami aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.
2. Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.
3. Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.
4. Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.
5. Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik spesifik *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik.
6. Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak nomor-nomor perlombaan, nomor lari, lempar dan lompat adalah bagian dari atletik. Seluruh cabang olahraga dan permainan pastilah memiliki gerak dasar yang ada dalam cabang atletik, untuk itulah maka atletik sering di istilahkan sebagai ibu dari segala cabang olahraga atau *"mother of sport"*. Banyak istilah dan pembagian dalam cabang olahraga atletik, bila dilihat dari lapangannya atletik dibagi menjadi dua yaitu; *track and field*, istilah ini lazim digunakan di negara Amerika. Dan bila dilihat dari gerak pelaksanaannya dapat dibagi menjadi nomor lari, nomor lempar dan nomor lompat, pembagian yang kedua inilah yang diikuti dan populer di Indonesia.

Lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang menggunakan kecepatan maksimal dari mulai *Start* sampai *finish*, dan menggunakan jenis pernapasan *anaerobic* .

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik diharapkan memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mempraktikkan gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).
2. Menganalisis gerak spesifik yang mengarah pada penguasaan keterampilan olahraga (beladiri, atletik, tradisional).
3. Menunjukkan perilaku sosial dengan bekerja sama dengan dan memberikan dukungan kepada teman, serta tidak melecehkan orang lain.
4. Menganalisis alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

Secara lebih khusus tujuan dijabarkan:

1. peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik start, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;
2. peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;

3. peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;
4. peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik;
5. peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik *start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sesuai potensi peserta didik; serta
6. peserta didik mampu menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

B. Deskripsi Unit

Pada pembelajaran Unit 5 ini peserta didik akan mempelajari pemahaman tentang konsep, identifikasi, analisis prosedur pelaksanaan gerak, menyusun konsep latihan, dan mampu mempraktikkan keterampilan dan pengetahuan gerak, pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai dalam aktivitas lari jarak pendek yang terdiri dari gerak spesifik *Start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek.

Kegiatan guru melakukan persiapan pengajaran, bersama peserta didik yaitu melakukan pendahuluan dengan berdoa, apersepsi, memberi motivasi dengan menyampaikan tujuan dan teknik penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan dan mempraktikkan bersama peserta didik tentang materi aktivitas gerak berirama, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan bersama peserta didik menyimpulkan pelajaran serta berdoa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan gerak spesifik *Start*, gerakan lari, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek dapat dilakukan dengan melakukan variasi latihan sehingga proses belajar menjadi menyenangkan. Sebagai contoh, variasi latihan *start* dari posisi duduk, tidur, telungkup serta divariasikan dalam bentuk perlombaan kecil.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian sikap dengan menggunakan jurnal/penilaian diri/penilaian antar teman, penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis dan penilaian keterampilan

dengan tes unjuk kerja.

Pertanyaan esensial:

1. Jelaskan yang dimaksud dengan istilah *“mother of sport”!*
2. Jelaskan pembagian nomor perlombaan dalam atletik!
3. Bagaimana prosedur gerak spesifik lari jarak pendek dilakukan?
4. Susunlah bersama kelompokmu konsep latihan aktivitas keterampilan gerak spesifik lari jarak pendek!
5. Praktikkan aktivitas keterampilan gerak spesifik *Start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek!
6. Tunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif!

Keterampilan gerak spesifik *start*, gerakan lari jarak pendek, dan memasuki garis *finish* lari jarak pendek sebagai alat pada pembelajaran PJOK, perlu dilakukan secara bertahap dan prosedural.

Apersepsi yang umum dilakukan guru dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-asessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang lari jarak pendek?
2. Bagaimana pembelajaran lari jarak pendek dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar lari jarak pendek dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton lomba lari jarak pendek? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas lari jarak pendek tersebut!

5. Cobalah bermain tebak gambar gerakan lari jarak pendek yang akan dipelajari!

C. Kegiatan Pembelajaran 1

1. Pokok-pokok Materi

a. Pengertian lari jarak pendek

b. Gerak spesifik *start*

c. Lomba kecepatan reaksi *start*

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan bacaan Peserta didik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum pembelajaran guru mempersiapkan: sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran di mulai, yaitu membaca kembali RPP yang sudah di susun, membaca buku sumber, menyiapkan peralatan berupa peluit, *stopwatch*, *cones* atau corong, serta memastikan tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran, dan tidak dalam keadaan sakit.

1) Ajak peserta didik menuju lapangan.

2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.

3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.

4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

1) mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin);

2) melakukan apersepsi dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya dikaitkan dengan materi pelajaran yang akan dilakukan;

3) memotivasi peserta didik;
4) mengintegrasi pendidikan karakter; dan
5) melakukan pemanasan.

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik dalam posisi empat barisan.
2) Guru mendemonstrasikan lalu menginstruksikan peserta didik melakukan gerak spesifik tiga macam *start* jongkok secara bersama-sama dilakukan secara bergiliran.
3) Peserta didik melakukan gerak spesifik tiga macam *start* jongkok secara bersama-sama dilanjutkan secara bergiliran.
4) Guru memvariasikan pembelajaran *start* jongkok dan melatih kecepatan reaksi peserta didik.
5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru dan melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum dikuasai sesuai umpan balik yang diberikan oleh guru.
6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
7) Selama kegiatan pembelajaran lari jarak pendek, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif
8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Menutup pembelajaran aktivitas lari jarak pendek, guru PJOK pengguna buku ini di harapkan melalui tahapan sebagai berikut.

1. Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam

keadaan relaks.

2. Melakukan pendinginan
3. Memfasilitasi dan membimbing peserta didik berbagi pengalaman tentang pelajaran yang sudah dilakukan.
4. Membimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin doa).
5. Bersama guru, peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.
6. Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran dapat dilakukan dengan penugasan menggunakan lembar tugas.

Contoh lembar tugas:

PETUNJUK MENGERJAKAN LEMBAR TUGAS

1. Diskusikanlah lembar tugas Aktivitas Gerak Spesifik Start Jongkok di bawah ini.
2. Amatilah gambar yang terdapat dalam lembar tugas secara berkelompok dan lakukanlah macam-macam start jongkok tersebut dengan asumsi lutut kaki kanan yang diletakkan di tanah.
3. Tuliskan secara rinci tentang cara melakukan 3 macam start jongkok tersebut.
4. Lakukan latihan start jongkok secara bersama dengan menggunakan hitungan yang telah disepakati.
5. Tunjuk satu orang anggota kelompok yang akan memperagakan gerak spesifik start jongkok pada akhir pembelajaran sesuai petunjuk guru.

LEMBAR TUGAS AKTIVITAS GERAK SPESIFIK START JONGKOK			
Kelas	....	Nama anggota kelompok	
Kelompok	....	1.	4. ....
Materi	....	2.	5. ....
Hari/tanggal	....	3.	6. ....

Nama dan Jenis Gerakan	Dengan hitungan buat Urutan Cara Melakukannya	Buat kata kuncinya	Gambar Bantuan
Start pendek	....	*"......Lutut kaki kanan sejajar dengan ujung jari kaki kiri........."*	
Start menengah	....	".................... ...."	
Start panjang	....	".................... ...."	

D. Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok-pokok Materi

a. Gerak spesifik langkah kaki lari jarak pendek

b. Gerak spesifik ayunan lengan lari jarak pendek

c. Gerak spesifik posisi badan lari jarak pendek

d. Gerak spesifik memasuki *finish* tangan

e. Lomba lari jarak pendek

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta didik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai, guru harus mempersiapkan

sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan. Contoh kegiatan persiapan terdapat dalam pembelajaran 1.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan diharapkan guru melakukan kegiatan seperti dicontohkan pada pembelajaran 1.

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.
2) Guru menginstruksikan peserta didik melakukan gerak spesifik langkah kaki, ayunan lengan dan sikap badan lari jarak pendek.
3) Peserta didik melakukan gerak spesifik langkah kaki, ayunan lengan dan sikap badan lari jarak pendek.
4) Guru membuat variasi pembelajaran.
5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru dan melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum dikuasai sesuai umpan balik.
6) Guru bersama peserta didik membuat perlombaan lari jarak pendek sederhana (jarak 50 meter atau dengan *shutterun*).
7) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
8) Selama kegiatan pembelajaran lari jarak pendek, peserta didik mengembangkan sikap gotong royong dan mandiri.
9) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Menutup kegiatan pembelajaran materi aktivitas lari jarak pendek ini diharapkan guru melakukan kegiatan seperti dicontohkan pada pembelajaran 1.

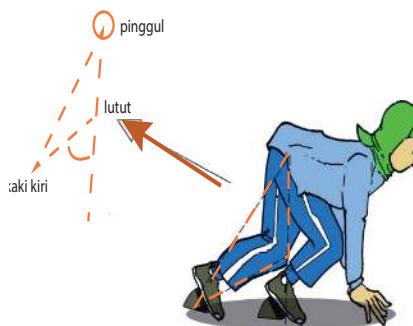
3. Alternatif pembelajaran

Alternatif pembelajaran dapat dilakukan dengan penugasan menggunakan lembar tugas. Contoh lembar tugas pada pembelajaran 1.

E. Refleksi

Kegiatan refleksi guru dapat dilakukan terhadap peserta didik atau kepada guru sendiri.

Contoh refleksi terdapat pada unit 1

F. Penilaian

1. Penilaian sikap

Penilaian sikap dapat dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, dan penilaian antar teman (contoh terdapat pada unit 1) dalam pembelajaran lari jarak pendek guru dapat menggunakan observasi menggunakan jurnal.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik : Tes Tulis

b. Bentuk : Pilihan Ganda

c. Instrumen : Lembar soal

d. Contoh Instrumen :

Bila gambar tersebut adalah contoh sudut terbaik, maka berapa derajat-kah sudut terbaik antara pinggul, lutut dan telapak kaki kiri sesuai gambar tersebut ....

A. 90 derajat
B. 100 derajat
C. 120 derajat
D. 180 derajat

3. Penilaian Keterampilan

a. Teknik : Tes Keterampilan

b. Bentuk : Unjuk kerja

c. Contoh Instrumen Penilaian proses

Lakukan aktivitas gerak lari jarak pendek dengan kemampuan terbaik mu!

Rubrik penilaian

Nama Peserta didik : ....
Kelas : ....
Hari/tanggal : ....

No	Uraian	**Skor**				Nilai
		4	3	2	1	
1	Melakukan *start* jongkok dengan benar.					
2	Gerak spesifik saat berlari jarak pendek dilakukan dengan benar					
3	Melakukan gerakan *finish* dengan benar.					
Jumlah						
Jumlah skor seluruhnya						

Kriteria penilaian

Soal no.1	
Skor 4	Jika gerak spesifik saat aba-aba bersedia, siap, ya dan pandangan dilakukan dengan urutan gerak yang benar
Skor 3	Jika hanya 3 yang benar
Skor 2	Jika hanya 2 yang benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang benar
Soal no.2	
Skor 4	Jika gerak spesifik saat berlari langkah kaki, ayunan tangan, sikap badan dan kecepatan dilakukan dengan benar
Skor 3	Jika hanya 3 yang benar
Skor 2	Jika hanya 2 yang benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang benar
Soal no.3	
Skor 4	Jika gerak spesifik saat memasuki finish posisi badan, kedua tangan, gerakan bahu dan kecondongan badan dilakukan dengan benar.
Skor 3	Jika hanya 3 yang dilakukan dan benar
Skor 2	Jika hanya 2 yang dilakukan dan benar

Skor 1	Jika hanya 1 yang dilakukan dan benar

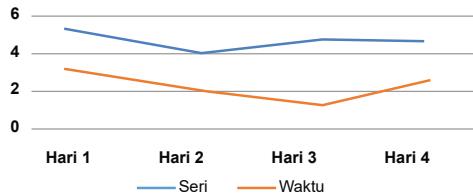
$$\text{Skor Peserta didik} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

G. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan.

Pengayaan dilakukan dengan cara meningkatkan jarak lari menjadi lebih jauh dan menugaskan untuk belajar memperbaiki rekor waktu berlari menjadi lebih baik.

H. Lembar Kerja Peserta didik

Guru meminta peserta didik untuk melakukan tugas gerak mandiri terkait materi yang sudah dipelajari.

1. Lakukan lari sprint dengan jarak 20 meter
2. lakukan sebanyak 5 seri dan catat hasil terbaikmu.

Lakukan tugas ini selama 4 hari, dan laporkan hasil latihan pada format berikut ini!

Nama	………………………			No. Absen		…………..	
Kelas	…………..						
	Hari/tanggal ………………		Hari/tanggal ………………		Hari/tanggal ………………		Hari/tanggal ………………
	Banyak seri	Waktu terbaik	Banyak seri	Waktu terbaik	Banyak seri	Waktu terbaik	Banyak seri	Waktu terbaik
Lari 20 meter	…..	…..	…..	…..	…..	…..	…..	…..

Berapakah catatan waktu terbaik mu untuk lari 20 meter?	…………….
Pada latihan hari ke berapakah catatan waktu terbaikmu?	…………….

Buatlah grafik tentang hari latihan dan catatan waktumu selama 4 hari latihan.	

I. Bacaan Peserta didik

1. Pengertian dan sejarah atletik

Atletik telah ada dari zaman dahulu. Berjalan, berlari, melempar dan melompat adalah bentuk gerak yang dilakukan manusia dalam kehidupannya semenjak dilahirkan. Atletik, terutama lari, sebagai bentuk perlombaan telah dikenal sekitar tahun 1500 SM oleh bangsa Mesir kuno dan bangsa purba sebelumnya. *Marathon* seorang pejuang kesatria dari Yunani yang gugur setelah berperang adalah contoh yang namanya diabadikan sebagai salah satu nomor lomba lari marathon yang menempuh jarak 42.195 km.

Nomor lari pada cabang olahraga atletik dibagi menjadi tiga, yaitu; lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Lari jarak pendek memiliki nomor lomba 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Lari jarak pendek adalah nomor lari yang menggunakan kecepatan maksimal dari mulai *start* sampai *finish*, dan menggunakan jenis pernapasan anerobik. Pelari jarak pendek disebut *sprinter* dan jenis *start* yang digunakan adalah *start* jongkok.

2. Pembelajaran macam-macam Start jongkok.

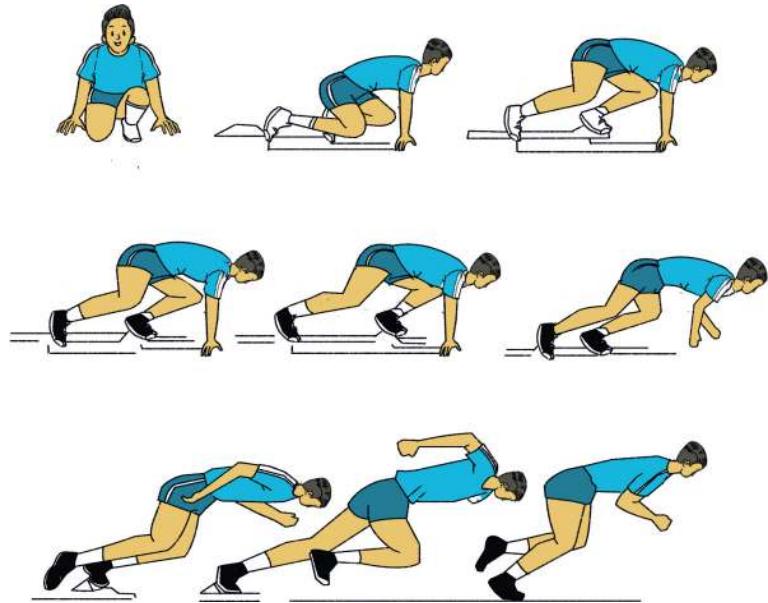
Secara umum *start* dibagi menjadi 3 jenis, yaitu; *start* jongkok, *start* berdiri dan *start* melayang. Penggunaan jenis *start* disesuaikan dengan nomor lomba lari yang diikuti. Untuk pelari jarak pendek biasanya menggunakan *start* jongkok dengan aba-aba *start* sebagai berikut:

Tabel 5.1 Aba-aba Start

Aba-aba	gerakan
“bersedia”	Posisi berjongkok Lutut kaki belakang diletakkan di tanah/lintasan Kedua tangan selebar bahu dan jari telunjuk dan ibu jari diletakkan di belakang garis Start membentuk huruf “v”
“siaaap”	Angkat pinggul ke atas sehingga lutut yang menempel pada tanah/lintasan terangkat. Posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan pandangan ke depan ke arah lintasan berlari. berkonsentrasi menunggu aba-aba selanjutnya
“Ya”	dengan cepat dorong kaki depan pada tanah atau *Start block,* dan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan lutut diangkat ke depan atas.

Start jongkok dibagi menjadi 3 yaitu: *start* pendek, *start* menengah dan start panjang. Perbedaan hanya terletak pada bagaimana posisi lutut kaki belakang disejajarkan dengan telapak kaki depan, berikut adalah macam-macam *start* jongkok dan cara melakukannya.

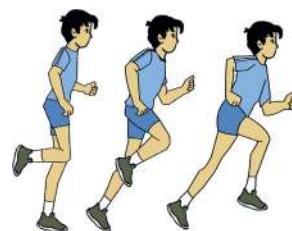
Start pendek

Start menengah

Start panjang

Start pendek : Lutut kaki belakang sejajar dengan ujung jari kaki depan

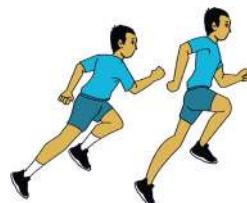
Start menengah : Lutut kaki belakang sejajar dengan tengah telapak kaki depan

Start panjang : Lutut kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan

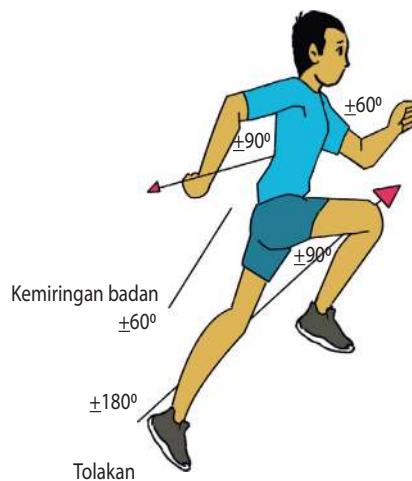
Gambar 5.1 Macam macam Start lari jarak pendek

Gambar 5.2 Gerakan start

3. Pembelajaran gerak spesifik lari pendek

Lari jarak pendek adalah nomor lari yang menggunakan kecepatan maksimal dari *start* sampai *finish*.

a. Langkah kaki

1) Gerakan kaki selebar dan secepat mungkin.
2) Lutut kaki depan diangkat setinggi mungkin untuk menghasilkan jangkauan langkah sejauh mungkin.
3) Pendaratan kaki berada pada ujung telapak kaki dan lutut dalam keadaan agak bengkok.

Gambar 5.3 Gerakan kaki lari cepat

b. Ayunan lengan

1) ayunan lengan cepat mengikuti langkah kaki.

2) Siku ditekuk kurang lebih 90^0.

3) Pergelangan tangan tergenggam dengan jari-jari tangan relaks.

Gambar 5.4 Gerakan ayunan tangan lari cepat

c. Posisi badan

1) Sikap badan condong ke depan secara wajar.

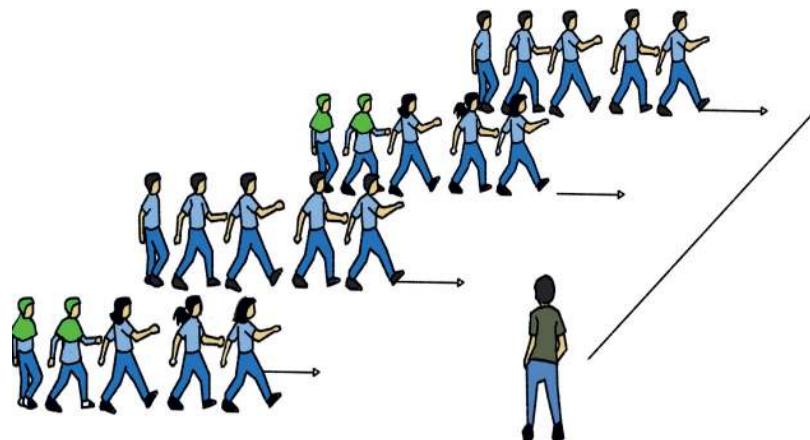
2) Otot leher dan rahang tetap rilek, kepala segaris dengan punggung dan pandangan lurus ke depan.

Gambar 5.5 Posisi badan lari jarak cepat

4. Pembelajaran gerak spesifik memasuki garis *finish*

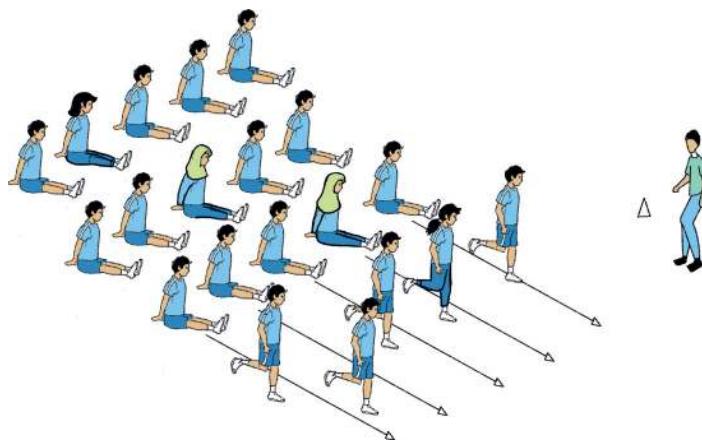
a. Berlari secepat-cepatnya saat memasuki garis *finish*.

b. Dada dibusungkan ke depan dan kedua tangan ditarik ke belakang.

c. Bahu dijatuhkan atau disorongkan ke depan.

Gambar 5.6 Gerakan memasuki fisih

J. Bacaan Guru

Peserta didik dapat membaca buku Peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK atau mengamati bacaan di atas.

1. Pembelajaran macam-macam *start* jongkok

a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.

b. Guru menjelaskan 3 teknik *start* jongkok dan patokan melakukannya, yaitu: lutut kaki belakang dan telapak kaki depan. Kemudian guru memberikan alat kepada Peserta didik berupa sedotan atau sumpit (yang mudah didapat).

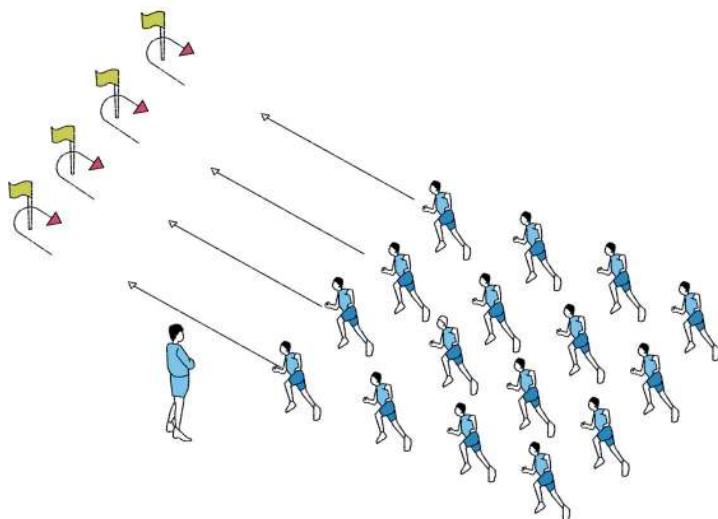
c. Guru mengkondisikan antar baris berjarak 3 langkah.

d. Peserta didik mengikuti instruksi guru melakukan Start pendek, menengah dan panjang.

e. Guru memperbaiki gerakan peserta didik yang salah dan mengingatkan peserta didik untuk menemukan gerakan yang nyaman bagi dirinya.

f. Guru membuat variasi pembelajaran *start* dengan berpindah arah, berganti-ganti macam *start*.

Gambar 5.7 Formasi barisan pembelajaran star jongkok

2. Pembelajaran aktivitas lomba kecepatan reaksi *start*

a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.

b. Guru menjelaskan aturan lomba kecepatan reaksi perorangan dan kelompok dari posisi duduk.

   1) Persiapan: peserta duduk kedua kaki lurus ke depan dan kedua telapak tangan menempel di tanah di samping pinggul.

   2) Pelaksanaan: mendengar aba-aba "Ya" dengan cepat bangun dari duduk dan berlari sesuai aturan lomba.

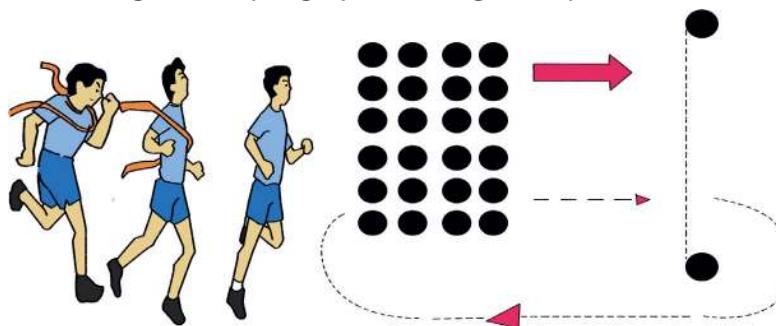
   3) Guru memberi aba-aba secara bergantian, peserta didik berlomba melatih kecepatan reaksi *start*.

   4) Guru memperbaiki kesalahan dan mengingatkan peserta didik untuk menemukan gerakan yang nyaman bagi dirinya.

   5) Guru membuat variasi pembelajaran lomba kecepatan reaksi Start dengan beberapa macam jenis latihan reaksi, seperti:

      a) posisi awal tidur terlentang;
      b) posisi awal tidur telungkup; dan
      c) posisi awal berjongkok.

Gambar 5.8 Contoh lomba kecepatan reaksi *start*

3. Pembelajaran gerak spesifik lari pendek

a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.

b. Guru menjelaskan gerak spesifik langkah kaki, ayunan tangan dan posisi badan lari jarak pendek secara berurutan.

c. Peserta didik bersama guru mempelajari gerak spesifik langkah kaki, ayunan tangan dan posisi badan lari jarak pendek.

d. Guru memperbaiki kesalahan dan mengingatkan peserta didik untuk menemukan gerakan yang nyaman bagi dirinya.

e. Guru memvariasikan aktivitas pembelajaran lari jarak pendek, seperti contoh berikut.

   1) Latihan langkah dan ayunan tangan di tempat, dan semakin cepat, dilanjutkan berlari cepat.

   2) Latihan lari kijang

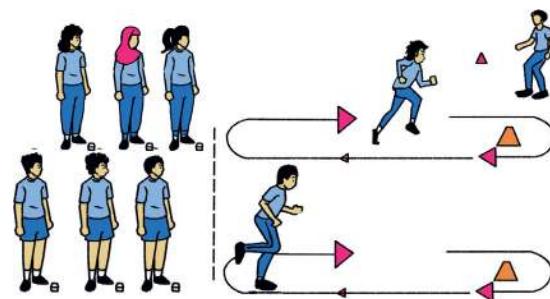
Gambar 5.9 Formasi pembelajaran lari cepat

4. Pembelajaran gerak spesifik memasuki garis *finish*

a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.

b. Guru menjelaskan gerak spesifik cara memasuki garis *finish*.

c. Peserta didik dengan aba-aba guru melakukan gerak spesifik memasuki garis *finish* secara bergiliran.

d. Guru memperbaiki kesalahan dan mengingatkan peserta didik untuk menemukan gerakan yang nyaman bagi dirinya.

Gambar 5.10 Gerakan memasuki finish

5. Pembelajaran aktivitas lomba lari jarak pendek

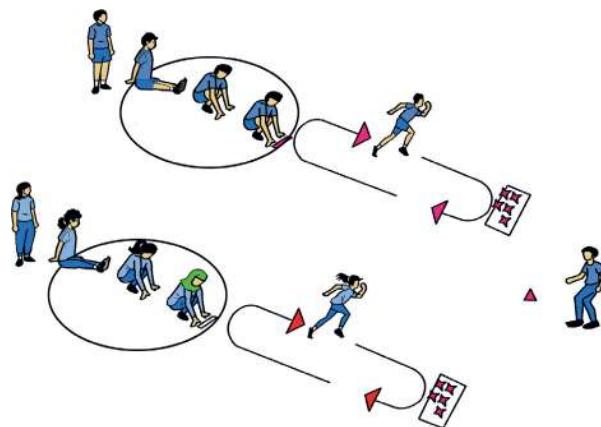
a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.

b. Guru menjelaskan aturan lomba lari jarak pendek perorangan dan kelompok.

   1) Lomba lari cepat perorangan, tiap baris melakukan lari cepat sejauh 25 meter. Pemenang 1 dan 2 maju ke babak selanjutnya. Setiap peserta didik melakukan lari cepat sejauh 25 meter dan diukur catatan waktunya. Waktu yang paling cepat menjadi pemenang.

   2) Lomba lari cepat kelompok, tiap kelompok beranggotakan 4 orang dan melakukan lari sambung dengan jarak masing-masing 25 meter. Kelompok yang lebih dahulu masuk garis *finish* menjadi pemenang.

   3) Lomba lari cepat memindahkan benda, tiap kelompok beranggotakan 4 orang, melakukan lomba lari bolak balik memindahkan 3 benda dengan jarak 25 meter. Kelompok yang lebih dahulu selesai menjadi pemenang.

c. Guru memperbaiki kesalahan dan mengingatkan peserta didik untuk menemukan gerakan yang nyaman bagi dirinya dan mengembangkan kejujuran dan sportifitas saat mengikuti lomba lari jarak pendek.

6. Pembelajaran aktivitas lomba lari jarak pendek

a. Lomba lari cepat 20 meter berkelompok

   1) Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok dan berbaris berbanjar.

   2) Setelah mendengar aba-aba guru, lomba dimulai. Barisan yang terdepan berlari sejauh 25 meter, memutari *cones* kembali lagi ke barisan dan melakukan "TOS" dengan temannya. Kemudian rekannya yang telah melakukan "TOS" langsung berlari ke arah *cones*. Demikian seterusnya sampai seluruh anggota kelompok mendapat giliran.

   3) Kelompok yang berhasil lebih dulu dinyatakan menjadi pemenang.

Gambar 5.11 Contoh formasi lomba *sprint* 20 meter

b. Lomba lari cepat berkelompok dengan *shuttlerun*

Gambar 5.12 Contoh formasi lomba *shuttlerun*

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Untuk SMP Kelas VII
Penulis : Syarifudin, Sohibul Mikroj
ISBN : 978--602-244-302-2 (jilid 1)

Unit 6

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Aktivitas Senam Lantai

Aktivitas Senam Lantai

Tujuan Pembelajaran

1. Memahami aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang pada senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.
3. Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
4. Menyusun konsep aktivitas gerak keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
5. Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.
6. Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

Apakah senam artistik Itu? Menurut *Federation International de Gymnastique* (FIG) atau federasi senam internasional, senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Secara umum senam merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan gerakan gerakan terpilih untuk mencapai tujuan tertentu.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam yang dipertandingkan. Senam lantai dipertandingkan baik untuk putra maupun putri dan pada dasarnya bentuk-bentuk gerakannya sama.

Selain manfaat fisik dengan melakukan aktivitas senam, manfaat mental dan sosial juga dapat diperoleh, seperti berpikir kreatif dan kritis melalui pemecahan masalah-masalah gerak ketika peserta didik diberi tugas gerak. Melalui latihan bersama dan diskusi dapat pula dikembangkan sikap sosial, mandiri, kerja sama dan gotong royong, sehingga jiwa dan karakter pelajar Pancasila dapat terbina dengan baik.

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

1. mempraktikkan gerak spesifik keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai;
2. menganalisis gerak spesifik keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas senam lantai;
3. menunjukkan pribadi yang memiliki etika dan berperilaku saling menghormati; serta
4. menganalisis tantangan dan keriangan akan muncul dari adanya aktivitas fisik baru.

Secara lebih khusus tujuan dijabarkan:

1. peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas

yang dimiliki oleh peserta didik;

2. peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik;
3. peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik;
4. peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik;
5. peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas peserta didik; dan
6. peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

B. Deskripsi Unit

Pada pembelajaran Unit 6 ini, peserta didik akan mempelajari pemahaman tentang konsep, identifikasi, analisis prosedur pelaksanaan gerak, menyusun konsep latihan, dan mampu mempraktikkan keterampilan dan pengetahuan gerak, pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai dalam aktivitas senam lantai yang terdiri atas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai.

Kegiatan guru melakukan persiapan pengajaran, bersama peserta didik melakukan pendahuluan dengan berdoa, apersepsi, memberi motivasi, menyampaikan tujuan dan teknik penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan dan mempraktikkan bersama peserta didik materi aktivitas senam lantai, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan bersama peserta didik menyimpulkan

pembelajaran serta berdoa.

Alternatif pembelajaran dapat dilakukan dengan memodifikasi alat atau penggunaan model pembelajaran.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian sikap, penilaian pengetahuan dan penilaian keterampilan.

Pertanyaan esensial:

1. Jelaskan yang dimaksud dengan senam lantai?
2. Jelaskan macam-macam gerakan dalam aktivitas senam lantai!
3. Bagaimana prosedur berbagai bentuk aktivitas senam lantai dilakukan!
4. Susunlah konsep latihan aktivitas gerak spesifik guling ke depan dan guling ke belakang yang dilakukan secara berkelompok!
5. Tunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif!

C. Apersepsi

Apersepsi yang umum dilakukan guru adalah dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-asessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki.

Contoh pertanyaan esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai?
2. Bagaimana pembelajaran senam lantai dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif?
3. Apa manfaat belajar senam lantai dalam kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton senam lantai? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas senam

lantai tersebut!

5. Cobalah bermain tebak gambar gerakan senam lantai yang akan dipelajari!

D. Kegiatan Pembelajaran 1

1. Pokok-pokok Materi

a. Pengertian senam lantai

b. Latihan keseimbangan menggunakan kaki.

c. Berguling ke depan

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta didik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum pembelajaran guru mempersiapkan: sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran di mulai, yaitu membaca kembali RPP yang sudah di susun, membaca buku sumber, menyiapkan peralatan berupa matras, peluit, *cones* atau corong, dan memastikan tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran dan tidak dalam keadaan sakit.

1) Ajak peserta didik menuju lapangan

2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan, pembelajaran PJOK diharapkan guru:

1) mendahulukan kegiatan dengan berdoa;

2) melakukan apersepsi dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya dikaitkan dengan materi pelajaran yang akan dilakukan;

3) memotivasi peserta didik dengan menginformasikan materi, tujuan pembelajaran dan teknik penilaian yang akan dilakukan;

4) Mengintegrasi pendidikan karakter; dan
5) Melakukan pemanasan.

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik dalam barisan.
2) Guru memberi penjelasan dan mendemonstrasikan, lalu menginstruksikan peserta didik melakukan 3 bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan dengan kaki secara bersama-sama yang dikomando oleh guru.
3) Guru memvariasikan keterampilan pembelajaran gerak spesifik keseimbangan dengan kaki, secara bergiliran kanan dan kiri sebagai tumpuan, dan berpindah arah gerakan ke utara, selatan dan barat.
4) Guru menginstruksikan peserta didik melakukan aktivitas keterampilan gerak spesifik guling ke depan secara bergiliran dengan dikomando guru.
5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru dan melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum dikuasai sesuai umpan balik yang diberikan oleh guru.
6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
7) Selama kegiatan pembelajaran senam lantai, peserta didik mengembangkan sikap bekerjsama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif.
8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Menutup pembelajaran senam lantai, guru diharapkan melakukan kegiatan seperti dicontohkan pada unit 1.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran dapat dilakukan dengan penugasan menggunakan lembar tugas atau lembar aktivitas gerak.

Contoh lembar tugas:

<table>
<tr><td colspan="4">LEMBAR AKTIVITAS GERAK Peserta didik</td></tr>
<tr><td>Kelas</td><td>..............</td><td colspan="2">Nama anggota kelompok</td></tr>
<tr><td>Kelompok</td><td>..............</td><td>1. ....</td><td>4. ....</td></tr>
<tr><td>Materi</td><td>..............</td><td>2. ....</td><td>5. ....</td></tr>
<tr><td>Hari/tanggal</td><td>..............</td><td>3. ....</td><td>6. ....</td></tr>
</table>

PETUNJUK

- Diskusikanlah lembar kriteria gerak berikut ini!
- Amatilah teman-teman kalian (kelompok lain) yang sedang berlatih guling ke depan.
- Perhatikan sikap awal, gerakan dan sikap akhirnya yang dilakukan oleh anggota kelompok tersebut!
- Tulislah secara rinci cara melakukan sikap awal, gerakan dan sikap akhir yang benar untuk gerakan guling ke depan!
- Berikan catatan kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh kelompok lain tersebut!

Tugaskan satu orang dari kelompokmu untuk menampilkan teknik dasar yang benar, untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi di akhir pembelajaran nanti, sesuai petunjuk guru!

Nama dan Jenis Gerakan	Cara Melakukan	Kesalahan Yang Terjadi	Gambar Bantuan
Sikap awal guling ke depan			
Gerak pelaksanaan guling ke depan			
Sikap akhir guling ke depan			

E. Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok-pokok Materi

a. Latihan keseimbangan menggunakan kaki

b. Berguling ke belakang

c. Rangkaian guling ke depan dan guling ke belakang

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan bacaan Peserta didik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

e. Persiapan

Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai, guru harus mempersiapkan sarana dan prasarana belajar-mengajar sesuai materi yang akan diajarkan. Contoh kegiatan persiapan terdapat dalam unit 1.

f. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan diharapkan guru melakukan kegiatan seperti di contohkan pada unit 1.

g. Inti

1) Guru membariskan peserta didik menjadi 4 barisan.
2) Guru memberi penjelasan dan mendemonstrasikan lalu menginstruksikan peserta didik melakukan 2 bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik keseimbangan dengan kaki secara bersama-sama dengan dikomando guru.
3) Guru memvariasikan keterampilan gerak spesifik keseimbangan dengan kaki, secara bergiliran kanan dan kiri sebagai tumpuan, dan berpindah arah gerakan ke utara, selatan dan barat.
4) Guru memberi penjelasan menginstruksikan peserta didik melakukan aktivitas gerak spesifik guling ke belakang secara bergiliran dengan dikomando oleh guru.
5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru dan melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum dikuasai sesuai umpan balik yang diberikan oleh guru.

6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri selama pembelajaran berlangsung.
7) Selama kegiatan pembelajaran senam lantai, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama dan mandiri.
8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

h. Penutup

Menutup kegiatan pembelajaran materi senam lantai ini diharapkan guru melakukan kegiatan seperti dicontohkan pada unit 1.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran dapat dilakukan dengan penugasan menggunakan lembar tugas, Contoh lembar tugas pada pembelajaran 1.

F. Refleksi

Kegiatan refleksi guru dapat dilakukan terhadap peserta didik atau kepada guru sendiri. Contoh refleksi terdapat pada unit 1

G. Penilaian

1. Penilaian sikap

Penilaian sikap dapat dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, dan penilaian antarteman (contoh terdapat pada unit 1). Dalam pembelajaran senam lantai, guru dapat menggunakan observasi menggunakan jurnal.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : Tes Tulis
b. Bentuk instrumen : Pilihan Ganda
c. Instrumen : Lembar soal
d. Contoh instrumen :

Berdiri tegak di depan matras, berjongkok dan kedua tangan diletakkan di atas matras. Angkat pinggul dan dengan perlahan tekuk kedua persendian lengan dan dagu ditempelkan ke dada. Setelah tengkuk menyentuh matras dengan cepat dorongkan kedua kaki ke depan. Penjelasan ini

adalah urutan melakukan gerakan....
A. berguling ke belakang
B. berguling ke depan
C. meroda
D. kayang

3. Penilaian Keterampilan

a. Teknik : Tes Keterampilan

b. Bentuk : Unjuk kerja

c. Contoh Instrumen Penilaian proses

Lakukan keterampilan guling ke depan dan guling ke belakang dengan kemampuan terbaikmu!

Rubrik penilaian

Nama Peserta didik : ....

Kelas : ....

Hari/tanggal : ....

No	Uraian	skor			Nilai
		3	2	1	
Guling ke depan					(Jumlah skor/16) X 100
1	Sikap awal				
2	Gerak pelaksanaan				
3	Sikap akhir				
Guling ke belakang					
4	Sikap awal				
5	Gerak pelaksanaan				
6	Sikap akhir				
Jumlah					
Jumlah skor seluruhnya					

Kriteria penilaian

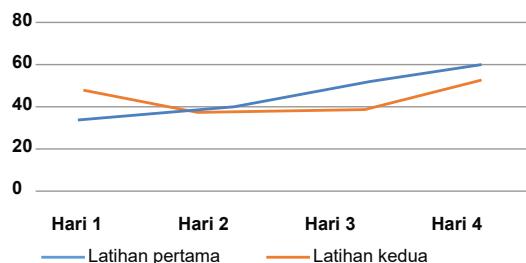
Soal no.1	
Skor 3	Jika mampu menampilkan dengan benar 1. Kedua telapak tangan di matras 2. Kedua paha menempel dada 3. Posisi badan berjongkok
Skor 2	Jika hanya 2 yang benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang benar
Soal no.2	

Skor 3	Jika mampu menampilkan dengan benar 1. Tengkuk menempel dengan matras 2. Kedua lutut ditekuk saat berguling 3. Posisi badan bulat
Skor 2	Jika hanya 2 yang benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang benar
Soal no.3	
Skor 3	Jika mampu menampilkan dengan benar 1. Kedua tangan memeluk lutut 2. Kedua paha menempel ke dada 3. Posisi badan berjongkok
Skor 2	Jika hanya 2 yang dilakukan dan benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang dilakukan dan benar
Soal no.4	
Skor 3	Jika mampu menampilkan dengan benar 1. Kedua tangan di samping telinga 2. Kedua paha menempel ke dada 3. Posisi badan berjongkok
Skor 2	Jika hanya 2 yang dilakukan dan benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang dilakukan dan benar
Soal no.5	
Skor 3	Jika mampu menampilkan dengan benar 1. Pantat yang pertama menyentuh matras 2. Kedua lutut ditekuk saat berguling 3. Posisi badan bulat
Skor 2	Jika hanya 2 yang benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang benar
Soal no.6	
Skor 3	Jika mampu menampilkan dengan benar 1. Kedua tangan menyentuh matras 2. Kedua paha menempel ke dada 3. Posisi badan berjongkok
Skor 2	Jika hanya 2 yang benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang benar

H. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditentukan.

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan seperti guling depan dari posisi berdiri.

I. Lembar Kerja Peserta didik

Guru meminta peserta didik untuk melakukan tugas gerak mandiri terkait materi yang sudah dipelajari.

1. Lakukan gerak keseimbangan dengan satu kaki.
2. Bertahanlah sekuat mu, dan catat berapa detik kamu mampu melakukannya dengan stabil tidak goyah.
2. Lakukan latihan keseimbangan selama 4 hari, yaitu dua kali sehari.

Nama	………………………			No. Absen		…………...	
Kelas	…………...						
	Hari/tgl ………		Hari/tgl ………		Hari/tgl ………		Hari/tgl ………
	Ke-1	Ke-2	Ke-1	Ke-2	Ke-1	Ke-2	Ke-1	Ke-2
Gerakan keseimbangan dengan satu kaki	……	……	……	……	……	……	……	……
Berapa waktu terlama kamu melakukan keseimbangan itu?							……… detik	
Pada hari ke berapa kamu melakukan dengan sangat stabil?							…………….	
Buatlah grafik tentang hasil latihanmu!								

Gambar 6.1 Grafik senam lantai

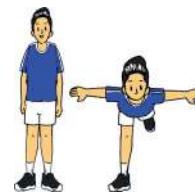
J. Bacaan Peserta didik

Peserta didik dapat membaca buku Peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK, atau mengamati bacaan di bawah ini!

1. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai atau *floor exersice* atau dapat juga disebut *tumbling*, adalah senam yang dilakukan di atas matras. Bentuk-bentuk aktivitas gerak keterampilannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, dan menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan keseimbangan. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakannya dilakukan pada lantai yang diberi alas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya untuk keamanan pesenam. Pelaksanaan lomba senam lantai dibatasi oleh waktu, untuk putra waktunya antara 50-70 detik, sedangkan untuk putri antara 70-90 detik.

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota tubuh. Oleh karena itu senam lantai dapat dikatakan sebagai olahraga dasar yang memerlukan komponen gerak kecepatan, kekuatan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan.

Senam lantai dan senam pada umumnya mempunyai manfaat yang sangat besar jika dilakukan secara teratur dan dalam jangka waktu yang cukup, adapun manfaat tersebut antara lain

a. Meningkatkan kesegaran jasmani.

b. Membentuk sikap tubuh yang lebih baik dan tegap.

c. Memberi rangsangan bagi pertumbuhan badan untuk anak-anak.

d. Melatih kondisi fisik seperti kekuatan, kelincaham, keseimbangan dan lainnya.

e. Memberi tanggung jawab dan mengerti pentingnya menjaga kesehatan.

Selain manfaat fisik dengan melakukan aktivitas senam, manfaat mental dan sosial juga dapat diperoleh, seperti; berpifir kreatif dan kritis melalui pemecahan masalah-masalah gerak ketika peserta didik diberi tugas gerak. Melalui latihan bersama dan diskusi dapat pula dikembangkan sikap sosial, mandiri, kerja sama dan gotong royong, sehingga jiwa dan karakter pelajar Pancasila dapat terbina dengan baik.

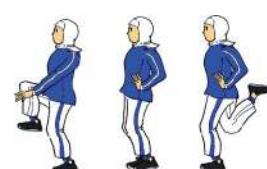
2. Aktivitas Kesimbangan dengan Kaki

Keseimbangan secara umum dapat diartikan kemampuan untuk mempertahankan tubuh pada bidang tumpu tertentu, biasanya saat posisi tegak. Beberapa contoh latihan kesembangan dengan satu kaki.

a. Mengangkat satu kaki dan merentangkan kedua lengan ke samping.

Gambar 6.2 Latihan keseimbangan 1

b. Mengangkat satu kaki ke belakang dan kedua tangan lurus ke depan

Gambar 6.3 Latihan keseimbangan 2

c. Mengangkat satu kaki ke depan, ke samping

Gambar 6.4 latihan keseimbangan 3

Gambar 6.5 Latihan keseimbangan 4

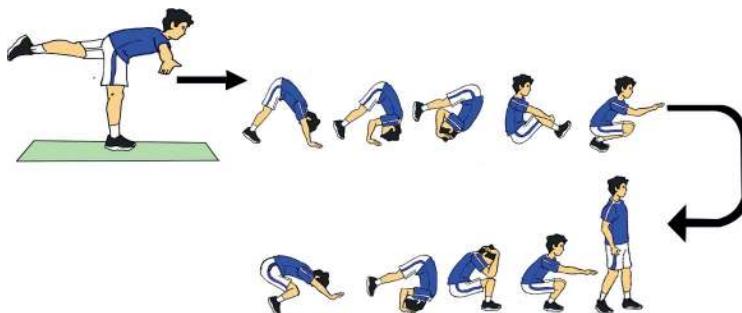
Gambar 6.6 Latihan keseimbangan 5

3. Aktivitas Guling Depan

a. Sikap awal: jongkok di pinggir matras menghadap arah gerakan, kedua telapak tangan diletakkan di atas matras

b. Pelaksanaan: angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus, masukkan kepala diantara kedua lengan dan dagu menyentuh dada. Tekuk kedua lengan perlahan sehingga tengkuk menyentuh matras, orong badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

c. Sikap akhir: peluk kedua lutut, hingga kembali pada sikap berjongkok, kemudian kedua lengan luruskan ke depan, pandangan ke arah depan.

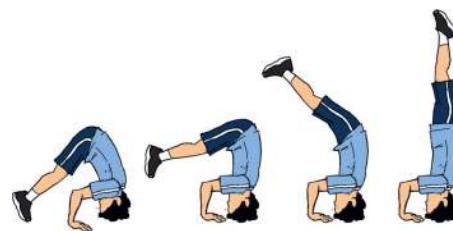
Gambar 6.7 Guling ke depan

4. Aktivitas Guling ke Belakang

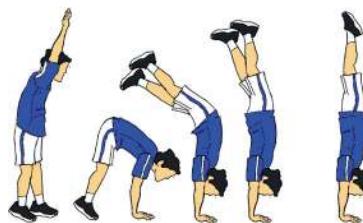
a. Sikap awal: jongkok membelakangi matras, kedua lengan di samping telinga, dengan kedua siku ditekuk dan kedua telapak tangan menghadap ke atas di sebelah telinga, pandangan ke depan.

b. Pelaksanaan: letakkan pinggul di matras bersamaan dengan badan digulingkan ke belakang. Kedua lutut tetap ditekuk mengikuti gerakan badan dan kedua telapak tangan diletakkan di matras. Gerakkan kedua kaki ke belakang sampai kedua telapak tangan menyentuh matras dan membantu mendorong agar tubuh bisa berjongkok kembali.

c. Sikap akhir: jongkok dengan kedua tangan lurus ke depan, pandangan ke depan.

Gambar 6.8 Guling ke belakang

5. Aktivitas Rangkaian Gerak Senam Lantai

Gambar 6.9 Latihan rangkaian gerakan

6. Aktivitas Sikap lilin

Gambar 6.10 Gerak sikap lilin

7. Aktivitas *head stand*

Gambar 6.11 Gerak *head stand*

8. Aktivitas *hand stand*

Gambar 6.12 Gerak *hand stand*

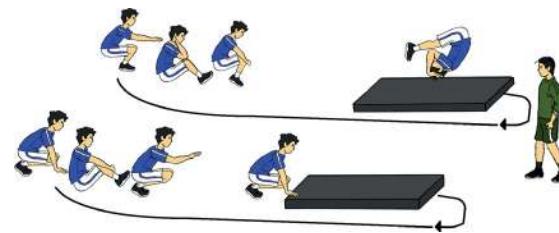
K. Bacaan Guru

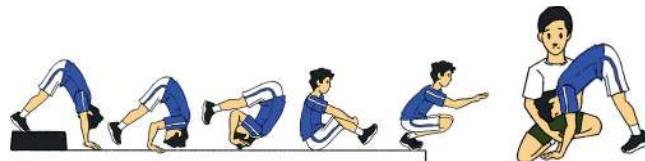
1. Pembelajaran aktivitas kesimbangan dengan kaki

a. Guru membariskan peserta didik 4 barisan.

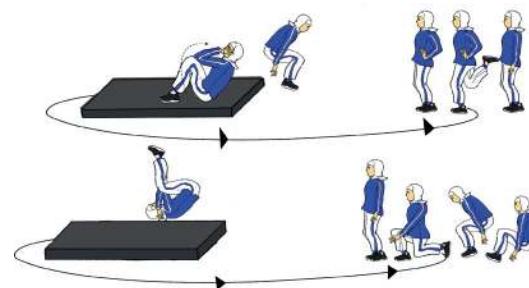
b. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan 3 gerak spesifik keseimbangan dengan kaki, peserta didik melakukan 3 gerak spesifik spesifik keseimbangan dengan kaki secara bersama-sama dengan dikomando oleh guru.

c. Guru selalu memperbaiki gerakan peserta didik yang salah dan mengingatkan peserta didik untuk menemukan gerak yang nyaman untuk dirinya.

d. Guru memvariasikan latihan keseimbangan dengan hitungan waktu yang semakin bertambah, berganti kaki tumpu kiri dan kanan serta mengubah arah berdiri peserta didik.

Gambar 6.13 Contoh latihan keseimbangan dengan satu kaki

2. Pembelajaran Aktivitas Guling Depan

a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 berbanjar (menyesuaikan dengan banyaknya matras yang dimiliki).

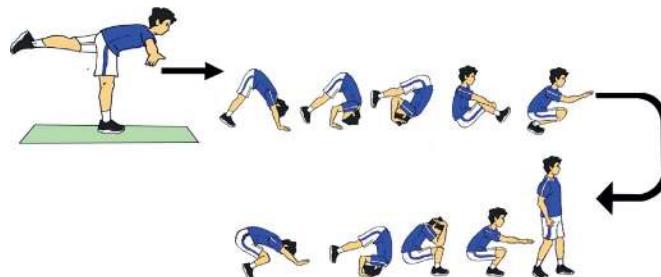
b. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan gerak spesifik guling ke depan.

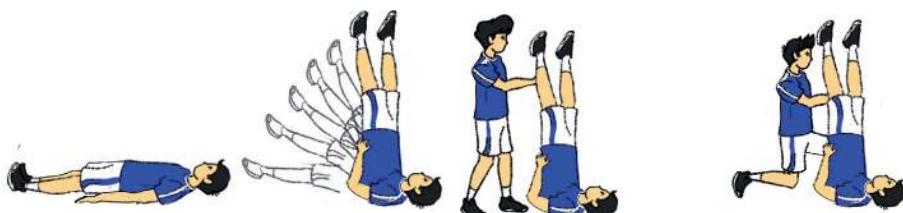
Gambar 6.14 Latihan guling ke depan

c. Guru selalu membantu peserta didik yang kesulitan, mengingatkan peserta didik untuk tidak berkelakar dan berusaha menemukan gerakan yang nyaman untuk dirinya.

Gambar 6.15 Bantuan guling ke depan

3. Pembelajaran Aktivitas Guling ke Belakang

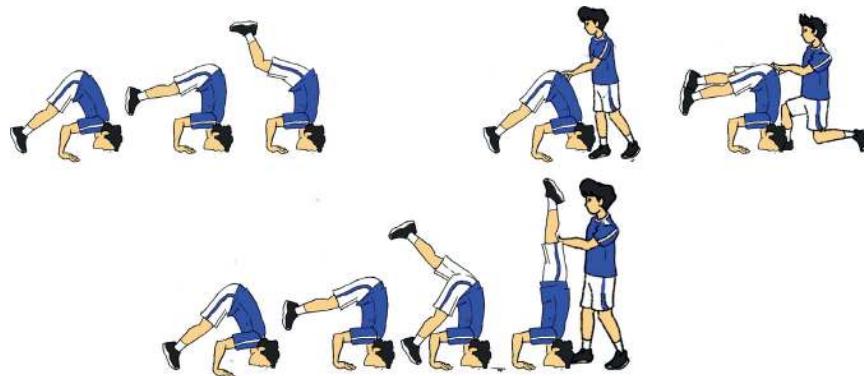
a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 berbanjar (menyesuaikan dengan banyaknya matras yang dimiliki).

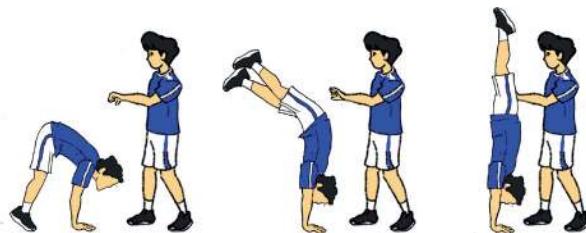
b. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan gerak spesifik guling ke belakang. Peserta didik melakukan guling belakang secara berurutan dikomando oleh guru.

Gambar 6.16 Gerak rangkaian senam lantai

c. Guru selalu membantu peserta didik yang kesulitan, mengingatkan peserta didik untuk tidak berkelakar dan berusaha menemukan gerakan yang nyaman untuk dirinya.

4. Pembelajaran Aktivitas Rangkaian Gerak Senam Lantai

a. Guru membagi peserta didik dalam 4 kelompok (menyesuaikan dengan banyaknya matras yang dimiliki).

b. Guru menjelaskan 3 rangkaian gerak senam lantai. Peserta didik melakukan 3 rangkaian gerak senam lantai dengan pengawasan guru.

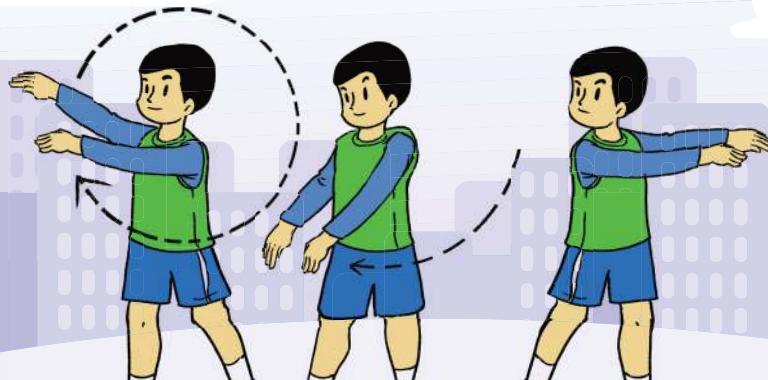
c. Guru membantu peserta didik yang kesulitan, mengingatkan peserta didik untuk tidak berkelakar dan berusaha menemukan gerakan yang nyaman untuk dirinya.

Gambar 6.17 Latihan rangkaian gerakan senam lantai

5. Pembelajaran sikap lilin

Gambar 6.18 Pembelajaran sikap lilin

6. Pembelajaran *head stand*

Gambar 6.19 Pembelajaran *head stand*

7. Pembelajaran *hand stand*

Gambar 6.20 Pembelajaran *hand stand*

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Untuk SMP Kelas VII
Penulis : Syarifudin, Sohibul Mikroj
ISBN : 978--602-244-302-2 (jilid 1)

Unit 7

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Aktivitas Gerak Berirama

Aktivitas Gerak Berirama

Tujuan Pembelajaran

1. Memahami aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
2. Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.
3. Menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.
4. Menyusun konsep aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.
5. Mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.
6. Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

Senam irama merupakan gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Gerakan senam irama harus dilakukan dengan luwes, berkesinambungan gerak dan ketepatan irama yang menarik.

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

1. mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar pola langkah yang mengarah pada tarian pergaulan, lompat tali, pantulan bola, dan *juggling*;
2. menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar pola langkah yang mengarah pada tarian pergaulan, lompat tali, pantulan bola, dan *juggling*;
3. menunjukkan perilaku sosial dengan bekerja sama dengan dan memberikan dukungan kepada teman, serta tidak melecehkan orang lain; serta
4. menganalisis alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

Secara lebih khusus tujuan dijabarkan:

1. peserta didik mampu memahami aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik;
2. peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik;
3. peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik;

4. peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik;
5. peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama sesuai potensi dan kreativitas peserta didik; dan
6. peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

B. Deskripsi Unit

Pada pembelajaran Unit 7 ini peserta didik akan mempelajari pemahaman tentang konsep, identifikasi, analisis prosedur pelaksanaan gerak, menyusun konsep latihan, dan mampu mempraktikkan keterampilan dan pengetahuan gerak, pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai dalam aktivitas gerak berirama yang terdiri atas gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama.

Kegiatan guru melakukan persiapan pengajaran, yaitu bersama peserta didik melakukan pendahuluan dengan berdoa, apersepsi, memberi motivasi dengan menyampaikan tujuan dan teknik penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti guru menjelaskan dan mempraktikkan bersama peserta didik tentang materi aktivitas gerak berirama, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan bersama peserta didik menyimpulkan pelajaran serta berdoa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan gerak spesifik langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi, dan irama gerak aktivitas gerak berirama, dapat dilakukan dengan memodifikasi irama musik dan menggantinya dengan irama lainnya, sebagai contoh bisa menggunakan hitungan suara, tepukan, ketukan, tambure, nyanyian dan lain sebagainya.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian sikap dengan menggunakan jurnal dan/atau teknik penilaian sikap yang lainnya,

penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis dan penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja yang akan dilakukan diakhir pertemuan. Contoh pertanyaan essensial:

1. Jelaskan yang dimaksud dengan aktivitas gerak berirama?
2. Jelaskan macam-macam langkah dan ayunan lengan gerak spesifik dalam gerak berirama.
3. Bagaimana prosedur berbagai bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik dalam gerak berirama dilakukan.
4. Susunlah konsep latihan aktivitas keterampilan gerak spesifik gerak berirama secara berkelompok.
5. Tunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

C. Apersepsi

Apersepsi yang umum dilakukan guru adalah dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-asessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki. Contoh pertanyaan esensial sebagai berikut.

1. Apa yang kalian ketahui tentang aktivitas gerak berirama?
2. Apakah aktivitas gerak berirama dapat menjadikan peserta didik memiliki sikap dan berakhlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.
3. Apakah ada manfaat belajar aktivitas gerak berirama untuk kehidupan sehari-hari?
4. Pernahkah kalian melakukan latihan secara khusus atau menonton aktivitas gerak berirama? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas gerak berirama tersebut.
5. Cobalah bermain tebak gambar aktivitas gerak berirama yang akan dipelajari.

D. Kegiatan Pembelajaran 1

1. Pokok-pokok Materi

a. Pengertian aktivitas gerak berirama

b. Gerak spesifik langkah dalam aktivitas gerak berirama

c. Gerak apesifik ayunan lengan

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum pembelajaran guru mempersiapkan: sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran di mulai, yaitu membaca kembali RPP yang sudah di susun, membaca buku sumber, menyiapkan peralatan berupa peluit, stopwatch, *cones* atau corong, memastikan tempat belajar yang aman.

Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti kegiatan pembelajaran, dan tidak dalam keadaan sakit.

1) Ajak peserta didik menuju lapangan
2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.
4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan

Setelah sarana dan prasarana siap untuk melakukan kegiatan belajar mengajar, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

1) mendahulukan kegiatan dengan berdoa, ajak peserta didik untuk berdoa bersama (jika mungkin minta salah satu peserta memimpin);

2) melakukan apersepsi dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya dikaitkan dengan materi pelajaran yang akan dilakukan;
3) memotivasi peserta didik dengan menginformasikan materi, tujuan pembelajaran dan teknik penilaian yang akan dilakukan;
4) mengintegrasi pendidikan karakter;
5) Melakukan pemanasan
    a) Bariskan peserta didik merentangkan lengan sehingga jarak sesuai untuk bergerak,
    b) Guru memimpin peserta didik untuk melakukan peregangan statis secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
    c) Guru memimpin peserta didik pemanasan sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan.
2) Guru mendemonstrasikan lalu menginstruksikan peserta didik melakukan gerak spesifik macam-macam langkah dan ayunan tangan secara bergiliran setiap barisan menggunakan 8 hitungan.
3) Peserta didik melakukan gerak spesifik macam-macam langkah dan ayunan tangan secara bergiliran setiap barisan menggunakan 8 hitungan.
4) Guru memvariasikan latihan macam-macam langkah dan ayunan tangan.
5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru dan melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum dikuasai sesuai umpan balik yang diberikan oleh guru.
6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
7) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Menutup pembelajaran aktivitas gerak berirama, guru PJOK pengguna buku ini diharapkan melalui tahapan sebagai berikut.

1) Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.
2) Melakukan pendinginan
3) Menfasilitasi dan membimbing peserta didik berbagi pengalaman tentang pelajaran yang sudah dilakukan.
4) Membimbing peserta didik untuk berdoa bersama (minta salah satu peserta memimpin doa)
5) Bersama guru, peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.
6) Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapikan kembali sarana dan prasarana belajar mengajar.
7) Selama kegiatan pembelajaran gerak berirama, peserta didik mengembangkan sikap bekerja sama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran yaitu menggunakan penugasan dengan menggunakan lembar tugas. Format contoh lembar tugas terdapat pada unit 1.

E. Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok-pokok Materi

a. Langkah kaki dan ayunan satu lengan.
b. Langkah kaki dan ayunan dua lengan.

c. Langkah kaki ke samping dan ayunan dua lengan menyilang.

d. Aktivitas gerak berirama menggunakan iringan musik.

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan bacaan peserta didik.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum kegiatan pembelajaran dimulai, guru harus mempersiapkan sarana dan prasarana belajar mengajar sesuai materi yang akan diajarkan. Contoh kegiatan persiapan terdapat dalam pembelajaran 1.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan diharapkan guru melakukan kegiatan seperti dicontohkan pada pembelajaran 1.

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik dalam barisan.

2) Guru mendemonstrasikan lalu menginstruksikan peserta didik melakukan gerak spesifik kombinasi langkah dan ayunan tangan secara bergiliran setiap barisan menggunakan 8 hitungan.

3) Peserta didik melakukan gerak spesifik kombinasi langkah dan ayunan tangan secara bergiliran, setiap barisan menggunakan 8 hitungan.

4) Guru memvariasikan latihan kombinasi langkah dan ayunan tangan.

5) Peserta didik menerima umpan balik dari guru dan melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum dikuasai sesuai umpan balik yang diberikan oleh guru.

6) Guru membagi peserta didik menjadi 4 kelompok, dan menginstruksikan tiap kelompok melakukan latihan gerak berirama kombinasi langkah kaki dan ayunan tangan dengan iringan musik.

7) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.

8) Selama kegiatan pembelajaran gerak berirama, peserta didik mengembangkan sikap gotong royong dan mandiri

9) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Menutup kegiatan pembelajaran materi aktivitas gerak berirama ini diharapkan guru melakukan kegiatan seperti di contohkan pada pembelajaran 1.

3. Kegiatan Alternatif

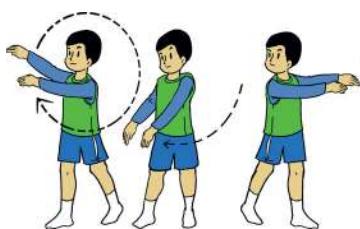
Alternatif kegiatan pembelajaran dilakukan dengan melakukan penugasan berkelompok menggunakan lembar tugas, Contoh lembar tugas pada pembelajaran 1.

F. Refleksi

Kegiatan refleksi guru dapat dilakukan terhadap peserta didik atau kepada guru sendiri. Contoh format refleksi guru dapat dilihat pada unit 1.

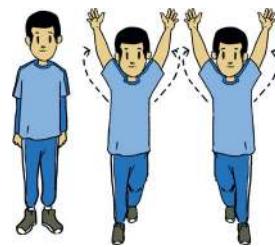
G. Penilaian

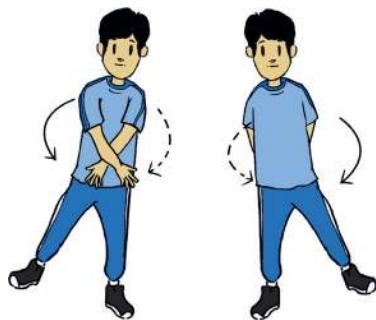
1. Penilaian sikap

Penilaian sikap dapat dilakukan dengan observasi menggunakan jurnal, penilaian diri sendiri, dan penilaianan antarteman (contoh terdapat pada unit 1) dalam pembelajaran gerak berirama guru dapat menggunakan observasi menggunakan jurnal.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : Tes Tulis

b. Bentuk instrumen : Pilihan Ganda

c. Instrumen : lembar soal

d. Contoh instrumen :

Ayunan dua tangan berputar di tunjukkan oleh gambar ....

A B

C

D

3. Penilaian Keterampilan

a. Teknik : Tes Keterampilan

b. Bentuk : Unjuk kerja

c. Instrumen : Lembar pengamatan

d. Contoh Instrumen : Penilaian proses

Berikan tanda centang (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Lakukan keterampilan aktivitas gerak berirama dengan kemampuan terbaikmu!

Rubrik penilaian

Nama Peserta didik : ....
Kelas : ....
Hari/tanggal : ....

No	Uraian	Skor				Nilai
		4	3	2	1	
1	Melakukan langkah rapat dengan benar tanpa kesalahan 2x maju dan 2x mundur.					
2	Melakukan langkah samping 2x ke kanan dan 2x ke kiri (2x8 hitungan)					
3	Melakukan ayunan satu tangan ke depan dan belakang hitungan 1-4, dilanjutkan ayunan dua tangan berputar ke kanan 2x di tempat hitungan 5-6 dan ke kiri 2x hitungan 7-8 benar tanpa kesalahan (2x8 hitungan).					
4	Melakukan gerak kombinasi langkah samping dan ayunan dua tangan berputar ke kanan 2x dan sebaliknya dengan benar tanpa kesalahan (2x8 hitungan).					
Jumlah						
Jumlah skor seluruhnya						

Kriteria penilaian

Soal no.1	
Skor 4	Jika sikap awal, posisi badan, langkah, dan gerakan lutut ditampilkan dengan benar
Skor 3	Jika hanya 3 yang benar
Skor 2	Jika hanya 2 yang benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang benar
Soal no.2	
Skor 4	Jika sikap awal, posisi badan, langkah, dan gerakan lutut ditampilkan dengan benar
Skor 3	Jika hanya 3 yang benar
Skor 2	Jika hanya 2 yang benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang benar
Soal no.3	
Skor 4	Jika dapat menampilkan Ayunan satu tangan ke depan benar Lutut mengeper saat ayunan satu tangan Ayunan dua tangan berputar benar Lutut mengeper saat ayunan dua tangan

Skor 3	Jika hanya 3 yang dilakukan dan benar
Skor 2	Jika hanya 2 yang dilakukan dan benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang dilakukan dan benar
Soal no.4	
Skor 4	Jika dapat menampilkan Ayunan dua tangan berputar benar Langkah ke samping benar Lutut mengeper saat melakukan ayunan dua lengan Langkah kaki harmonis dan serasi.
Skor 3	Jika hanya 3 yang dilakukan dan benar
Skor 2	Jika hanya 2 yang dilakukan dan benar
Skor 1	Jika hanya 1 yang dilakukan dan benar

H. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan aktivitas gerak berirama dengan kombinasi gerak yang semakin sulit dan menugaskan untuk belajar menciptakan kombinasi gerak senam irama.

I. Lembar kerja Peserta didik

Guru meminta peserta didik untuk melakukan tugas gerak mandiri terkait materi yang sudah dipelajari.

Nama	…………………..			No. Absen		…………..	
Kelas	…………..						
	Hari/tgl ………		Hari/tgl ………		Hari/tgl ………		Hari/tgl ………
	Bisa	belum	Bisa	belum	Bisa	belum	Bisa	belum
Gerakan kombinasi 1								
Gerakan kombinasi 2								

Pada hari ke berapa kamu menguasai gerakan kombinasi 1	…………….
Pada hari ke berapa kamu menguasai gerakan kombinasi 2	…………….

1. Lakukan kombinasi langkah biasa 4 hitungan ke depan dilanjutkan 4 hitungan ke samping kanan (pada tiap hitungan ke 4 dan 8 kedua kaki kembali rapat)
2. Lakukan kombinasi langkah silang ke samping kanan dan ayunan dua tangan berputar ke arah kanan 4 hitungan dan ke arah kiri 4 hitungan.

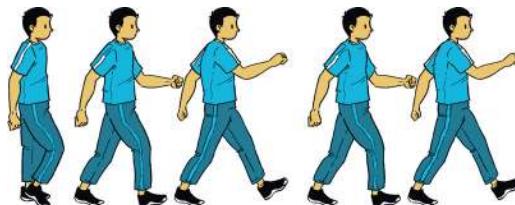
berlatihlah sampai gerakan terkuasai selama 4 hari, dan laporkan hasil latihanmu pada format di atas!

J. Bacaan Peserta didik

Peserta didik dapat membaca buku peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK, atau mengamati bacaan di bawah ini.

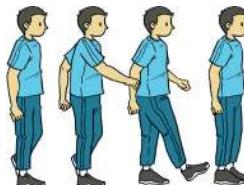
1. Pengertian aktivitas gerak berirama

Senam irama merupakan gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah kaki disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Gerakan senam irama harus dilakukan dengan luwes, berkesinambungan gerak dan ketepatan irama yang menarik.

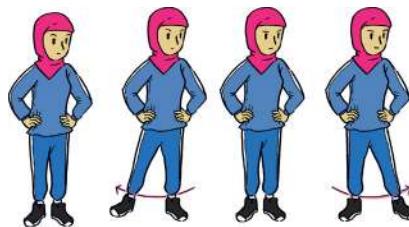
Jika kamu ingin melaksanakan senam irama ini dengan baik kamu harus berlatih secara berulang-ulang. Pada pembelajaran ini kamu akan diajak mengenal berbagai gerakan dasar senam irama, antara lain melangkah, ayunan lengan, serta kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan.

Aktivitas gerak berirama juga dikenal sebagai senam ritmik. Di mana tentu saja gerakan-gerakan yang dilakukan ketika senam harus diiringi irama musik dan sesuai dengan irama tersebut. Namun, aktivitas gerak berirama juga ada yang dilakukan sebagai latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Aktivitas gerak berirama adalah suatu perpanduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Irama

yang mengiringinya misalnya menggunakan tepukan tangan, ketukan, tambure, nyanyian, musik dan sebagainya. Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan seni gerak. Secara prinsip antara senam biasa dengan senam irama tidak ada perbedaan, hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (ritme).

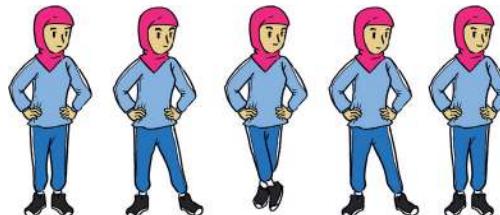
2. Pembelajaran macam-macam langkah

a. Langkah biasa

Langkahkan kaki kanan ke depan dengan meletakkan tumit terlebih dahulu, telapak kaki, kemudian baru ujung jari kaki yang terakhir, ganti kaki kiri yang dilangkahkan, demikian seterusnya.

Gambar 7.1 Langkah biasa

b. Langkah Rapat

1) Langkahkan kaki kiri ke depan, langkahkan kaki kanan ke depan dan letakkan telapak kaki kanan sejajar dengan kaki kiri, lutut mengeper.
2) Langkahkan kaki kanan ke belakang, dilanjutkan kaki kiri dilangkahkan ke belakang diletakkan sejajar dengan kaki kanan, lutut mengeper.

Gambar 7.2 Langkah rapat

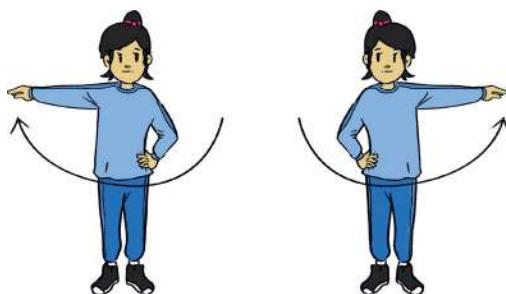
c. Langkah samping

1) Langkahkan kaki kanan ke arah samping kanan.
2) Kaki kiri kemudian menyusul melangkah ke samping kanan juga dan dirapatkan dengan kaki kanan.
3) Lanjutkan dengan gerakan mengarah ke kiri.

Gambar 7.3 Langkah samping

d. Langkah silang

1) langkahkan kaki kanan ke samping kanan dilanjutkan langkahkan kaki kiri ke samping kanan dan menyilang di depan kaki kanan
2) Langkahkan kaki kanan ke samping kanan

Gambar 7.4 Langkah silang

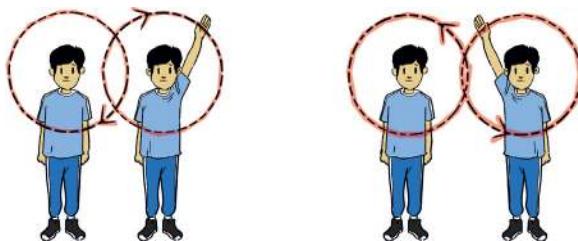
3. Pembelajaran ayunan satu lengan

a. Ayunan satu lengan ke depan belakang

1). Sikap permulaan berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping badan.

2). Hitungan 1, ayun lengan kanan lurus ke depan dan lengan kiri lurus ke belakang secara bersamaan dengan kedua lutut mengeper.

3). Hitungan 2, ayun lengan kiri lurus ke depan dan lengan kanan lurus ke belakang secara bersamaan dengan kedua lutut mengeper.

4). Hitungan 3 dan 4 sama dengan hitungan 1 dan 2.

b. Ayunan satu lengan ke samping.

1). Sikap permulaan berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping badan.

2). Hitungan 1, ayun lengan kanan lurus ke samping kanan secara bersamaan kedua lutut ditekuk.

3). Hitungan 2, turunkan lengan kanan ke posisi semula lurus di samping badan secara bersamaan kedua lutut diluruskan.

4). Hitungan 3 dan 4, sama dengan hitungan 1, dan 2 tapi dengan mengayunkan tangan kiri ke samping kiri.

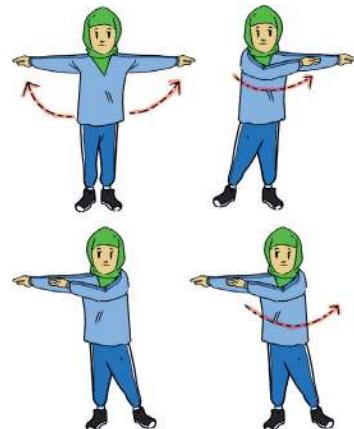
Gambar 7.5 Ayunan satu tangan depan belakang

c. Ayunan satu lengan berputar

1). Sikap permulaan berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping badan.

2). Hitungan 1, ayun lengan kanan 3600 lurus ke arah kiri, atas kepala dan kembali, dan secara bersamaan kedua lutut mengeper.

3). Hitungan 2, ayun lengan kanan 3600 lurus ke arah kanan, atas kepala dan kembali, dan secara bersamaan kedua lutut mengeper.

4). Hitungan 3 dan 4, sama dengan hitungan 1 dan 2.

Gambar 7.6 Ayunan satu tangan berputar

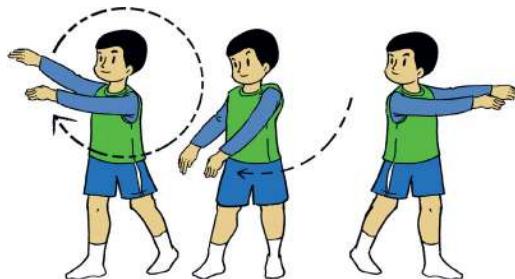
4. Pembelajaran ayunan dua lengan

a. Ayunan dua tangan ke samping

1). Sikap permulaan berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping badan.

2). Hitungan 1, ayun kedua lengan ke samping kanan hingga lurus dengan bahu dan secara bersamaan kedua lutut mengeper.

3). Hitungan 2, ayun kedua lengan ke samping kiri hingga lurus dengan bahu dan secara bersamaan kedua lutut mengeper.

4). Hitungan 3 dan 4, sama dengan hitungan 1 dan 2.

Gambar 7.7 Ayunan dua tangan samping kiri dan kanan

Gambar 7.8 Sumber: Dokumen pribadi

b. Ayunan dua lengan berputar

1). Sikap permulaan berdiri tegak, kedua lengan lurus di samping badan. Hitungan 1: ayun kedua lengan 3600 ke samping arah kiri badan, atas kepala dan kembali, dan secara bersamaan kedua lutut mengeper.

2). Hitungan 2: sama seperti hitungan 1.

3). Hitungan 3 : ayun kedua lengan 360^0 ke samping arah kanan badan, atas kepala dan kembali, dan secara bersamaan kedua lutut mengeper.

4). Hitungan 4 : sama seperti hitungan 1,2

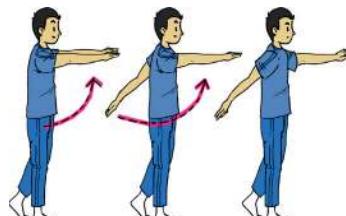
Gambar 7.9 Ayunan dua tangan berputar

c. Ayunan dua lengan menyilang

1). Sikap permulaan berdiri tegak, kedua lengan menyilang di depan badan.

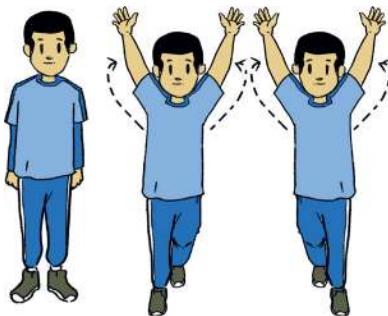
2). Hitungan 1, ayun kedua lengan ke samping atas dan secara bersamaan kedua lutut mengeper.

3). Hitungan 2, turunkan kedua lengan ke posisi semula menyilang di depan badan dan secara bersamaan kedua lutut mengeper.

4). Hitungan 3 dan 4 : sama seperti hitungan 1 dan 2.

Gambar 7.10 Ayunan dua tangan menyilang

2. Pembelajaran langkah kaki dan ayunan lengan

d. Kombinasi langkah kaki dan ayunan satu lengan

1) Sikap permulaan berdiri kaki tegak, kedua lengan di samping paha.

2) Hitungan 1: langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan dengan mengayunkan lengan kanan lurus ke depan dan lengan kiri lurus ke belakang.

3) Hitungan 2: langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan dengan mengayunkan lengan kiri lurus ke depan dan lengan kanan lurus ke belakang.

4) Hitungan 3,4: gerakan sama dengan hitungan 1,2

Gambar 7.11 Contoh kombinasi langkah biasa dan ayunan satu tangan ke depan dan ke belakang

e. Langkah kaki dan ayunan dua lengan

1) Sikap permulaan berdiri dengan kaki tegak, kedua lengan di samping paha.

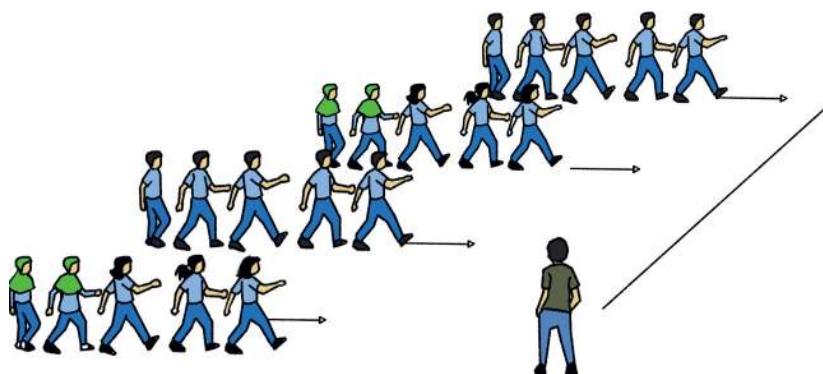
2) Hitungan 1: langkahkan kaki kanan ke depan bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan lurus ke depan atas lalu kembali ke posisi awal.

3) Hitungan 2: langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan lurus ke depan atas lalu kembali ke posisi awal.

4) Hitungan 3: gerakan sama dengan hitungan 1.

5) Hitungan 4: gerakan sama dengan hitungan 2.

6) Hitungan 5, 6, 7, 8, diulang gerakan hitungan 1, 2, 3, dan 4.

7) Lakukan 2 x 8 hitungan

Gambar 7.12 Contoh langkah biasa dan ayunan dua tangan ke atas

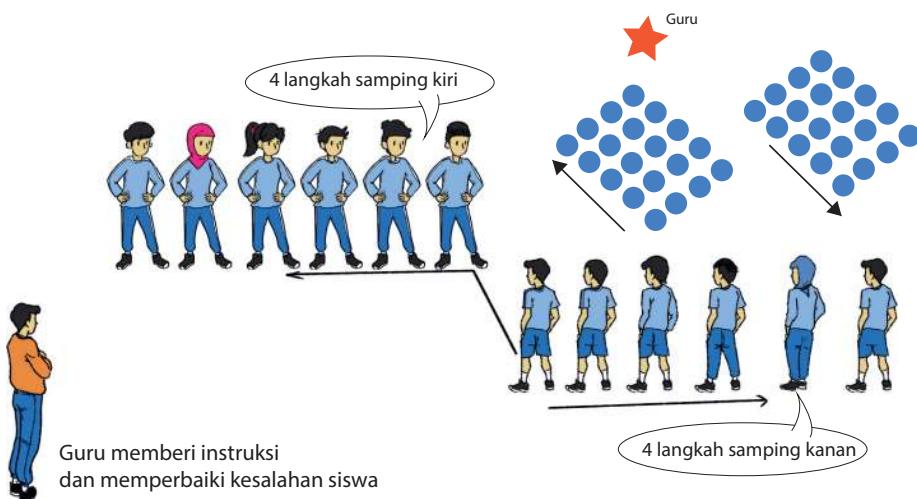
K. Bacaan Guru

1. Pembelajaran langkah biasa

a. Guru membariskan peserta didik menjadi 4 barisan.

b. Guru menginstruksikan barisan pertama melangkah berjalan ke depan menggunakan langkah biasa delapan langkah atau 8 hitungan.

c. Setelah selesai dilanjutkan barisan kedua, dan barisan kedua menempatkan diri di belakang barisan pertama. Demikian seterusnya untuk barisan ketiga dan empat.

d. Guru selalu mengingatkan peserta didik untuk melangkah dengan relaks dan menemukan langkah yang nyaman untuk dirinya dan jarak langkah yang sesuai.

Gambar 7.13 Contoh formasi lima baris

e. Dilakukan berulang sampai 4 kali pengulangan.

f. Guru memvariasikan latihan berjalan dengan berjalan 8 langkah ke belakang, berbelok ke kiri dilanjutkan ke depan.

2. Pembelajaran langkah rapat, samping, dan silang

Pembelajaran langkah samping dan silang, dilakukan dengan formasi yang sama dengan pembelajaran langkah biasa di atas.

Gambar 7.14 Contoh formasi berhadapan

3. Pembelajaran ayunan satu lengan ke depan dan ke belakang

a. Guru membariskan peserta didik menjadi 4 barisan dengan kedua lengan direntangkan.

b. Guru mencontohkan gerakan ayunan satu tangan ke depan dan ke belakang,

c. Guru memberi aba-aba dan bersama peserta didik melakukan gerakan ayunan satu tangan ke depan dan ke belakang dengan hitungan 2x8.

d. Guru selalu mengingatkan peserta didik untuk mengayunkan dengan relaks dan menemukan ayunan yang nyaman untuk dirinya dan ritme

yang sesuai.

e. Guru dapat membuat variasi pembelajaran gerak ayunan dengan barisan saling berhadapan dan saling membelakangi dengan hitungan masing-masing 2x8.

4. Pembelajaran ayunan satu lengan

Pembelajaran ayunan satu lengan ke samping, pembelajaran ayunan dua tangan ke depan dan ke belakang, pembelajaran ayunan dua tangan ke samping, pembelajaran ayunan dua tangan berputar, pembelajaran ayunan dua tangan menyilang dilakukan dengan formasi yang sama dengan pembelajaran ayunan satu tangan ke depan dan ke belakang di atas.

5. Pembelajaran langkah kaki dan ayunan satu lengan

a. Guru membariskan peserta didik dalam posisi 4 barisan dengan kedua tangan direntangkan.

b. Guru mencontohkan gerakan ayunan dua tangan menyilang.

c. Guru memberi aba-aba dan peserta didik melakukan gerakan kombinasi langkah dan ayunan satu tangan dengan hitungan 1x8 ke depan dan 1x8 ke belakang.

d. Guru selalu mengingatkan peserta didik untuk melakukan koordinasi ayunan dan langkah dengan relaks dan menemukan gerakan yang nyaman untuk dirinya dan ritme yang sesuai.

e. Guru dapat melakukan variasi pembelajaran dengan barisan saling berhadapan dan saling membelakangi dengan hitungan masing-masing 2x8.

6. Pembelajaran langkah kaki dan ayunan dua lengan

Pembelajaran langkah kaki ke samping dan ayunan dua lengan menyilang dan berputar, dilakukan dengan formasi sama dengan pembelajaran langkah kaki dan ayunan satu lengan di atas.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Untuk SMP Kelas VII
Penulis : Syarifudin, Sohibul Mikroj
ISBN : 978--602-244-302-2 (jilid 1)

Unit 8

Elemen Pemanfaatan Gerak Pembelajaran Kebugaran Jasmani Untuk Kesehatan

Sub Unit 8.1

Aktivitas Kebugaran untuk Kesehatan

Tujuan Pembelajaran

1. Memahami aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan sesuai potensi peserta didik.
2. Mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi peserta didik.
3. Menganalisis prosedur aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas peserta didik.
4. Menyusun konsep aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik.
5. Mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi yang dimiliki.
6. Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

Elemen pemanfaatan gerak terdiri dari sub-elemen: 1) Aktivitas jasmani untuk pemeliharaan dan peningkatan kesehatan, 2) aktivitas kebugaran jasmani untuk kesehatan, dan 3) Pola hidup sehat. Elemen pemanfaatan gerak yang akan dibahas dalam buku ini meliputi kebugaran jasmani untuk kesehatan dan pola makan sehat (materi pertumbuhan dan perkembangan tidak disajikan).

Secara umum, kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pada paparan yang disampaikan di Bogor, Desember, 2020, Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA. menyampaikan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih tetap memiliki cukup energi untuk melakukan kesenangan atau hobi pada waktu senggang dan juga masih cukup memiliki energi untuk melakukan kegiatan yang sifatnya merupakan tuntutan yang tidak terduga atau mendadak.

Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu komponen kebugaran terkait kesehatan (*Health-Related Fitness*) dan komponen kebugaran terkait keterampilan (*Skill-related Fitness*).

Komponen kebugaran terkait kesehatan *(Health-Related Fitness)* terdiri atas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh.

Komponen kebugaran terkait keterampilan *(Skill-related Fitness)* terdiri atas kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, dan kecepatan.

Pada pembelajaran elemen pemanfaatan gerak sub-unit ini akan mempelajari komponen kebugaran terkait kesehatan *(Health-Related Fitness)* terdiri atas daya tahan *aerobik*, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh.

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

1. mempraktikkan aktivitas jasmani sesuai dengan pedoman kebutuhan gerak;

2. menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) serta pengukuran hasilnya;
3. menunjukkan perilaku sosial dengan bekerja sama dengan dan memberikan dukungan kepada teman, serta tidak melecehkan orang lain; dan
4. menganalisis alasan terhadap aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

Secara lebih khusus tujuan dijabarkan:

1. peserta didik mampu memahami aktivitas kebugaran jasmani terkait kesehatan sesuai potensi peserta didik;
2. peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi peserta didik;
3. peserta didik mampu menganalisis prosedur aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, *fleksibilitas* otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas peserta didik;
4. peserta didik mampu menyusun konsep aktivitas gerak daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, *fleksibilitas* otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh peserta didik;
5. peserta didik dapat mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh sesuai potensi yang dimiliki; dan
6. peserta didik mampu menunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

B. Deskripsi Unit

Pada sub-unit 8.1 ini peserta didik akan mempelajari pemahaman tentang konsep, identifikasi, analisis prosedur pelaksanaan gerak, menyusun konsep latihan, dan mampu mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh.

Kegiatan guru melakukan persiapan pengajaran yaitu bersama peserta didik melakukan pendahuluan dengan berdoa, apersepsi, menyampaikan tujuan, meyampaikan penilaian yang akan dilakukan, pada kegiatan inti menjelaskan materi dan mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh, guru menutup pelajaran dengan pendinginan, dan menyampaikan simpulan serta doa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik, seperti gerakan *push up* dengan bertumpu pada kedua tangan dan lutut, atau jika peserta didik tidak mampu bertumpu di lantai dapat bertumpu di dinding dengan kemiringan yang disesuaikan.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian sikap dengan menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan di akhir pertemuan serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja.

.

Pertanyaan esensial:

1. Apa yang dimaksud dengan aktivitas kebugaran jasmani?
2. Bagaimana prosedur berbagai bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani.
3. Susunlah konsep latihan aktivitas kebugaran jasmani untuk diri sendiri!
4. Tunjukkan sikap berahlak mulia, mandiri, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif!

C. Apersepsi

Apersepsi yang umum dilakukan guru adalah dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-asessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain yang bisa guru lakukan misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menebak kata atau gambar serta menyampaikan teka-teki. Pertanyaan

esensial:

1. Apa yang kalian ketahui tentang aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh?
2. Jelaskan berbagai bentuk-bentuk aktivitas kebugaran jasmani!
3. Pernahkah kalian melakukan pengukuran daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh? Jika ya, berikan komentar terhadap aktivitas tersebut!

D. Kegiatan Pembelajaran 1

1. Pokok-pokok Materi

a. Aktivitas daya tahan aerobik.

b. Kekuatan dan daya tahan otot lengan.

c. Kekuatan dan daya tahan otot perut.

d. Fleksibilitas (kelenturan) otot.

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta Didik

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum pembelajaran, guru mempersiapkan: sarana dan prasarana belajar-mengajar sesuai materi yang akan diajarkan sebelum waktu pembelajaran dimulai, seperti contoh berikut: baca kembali RPP yang sudah di susun, membaca buku sumber, peluit, *stopwatch*, *cones* atau corong, bola (tidak harus bola standar, dapat digantikan dengan bola plastik, atau bola penjas sesuai kondisi), tempat belajar yang aman. Pastikan peserta didik dalam keadaan siap mengikuti pembelajaran, dan tidak dalam keadaan sakit.

1) Ajak peserta didik menuju lapangan.
2) Kumpulkan peserta didik di lapangan dengan memperhatikan keamanan dan keselamatan.
3) Jangan bentuk barisan menghadap matahari.

4) Pastikan peserta didik berada dalam pengawasan.

Setelah sarana dan prasarana siap untuk melakukan kegiatan belajar mengajar, peserta didik siap mengikuti pelajaran.

b. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan pembelajaran PJOK diharapkan guru:

1) mendahulukan kegiatan dengan berdoa, bisa minta salah satu peserta didik memimpin;
2) menyampaikan informasikan tentang materi yang akan dipelajari;
3) menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan;
4) menjelaskan proses pembelajaran yang akan berlangsung;
5) menyampaikan penilaian pembelajaran yang akan dilakukan serta waktu penilaiannya, terdiri dari penilaian sikap, pengetahuan dan penilaian keterampilan;
6) menjelaskan teknik pembelajaran yang akan dilakukan;
7) mengawali pembelajaran dengan tanya jawab pengalaman sebelumnya tentang materi pelajaran yang akan dilakukan;
8) mengintegrasi pendidikan Profil Pelajar Pancasila; serta
9) melakukan pemanasan.

c. Inti

1) Guru membariskan peserta didik menjadi empat barisan (seperti saat pemanasan).
2) Guru meminta peserta didik melakukan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan dan daya tahan otot lengan, kekuatan dan daya tahan otot perut, fleksibilitas (kelenturan) otot.
3) Peserta didik melakukan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan dan daya tahan otot lengan, kekuatan dan daya tahan otot perut, fleksibilitas (kelenturan) otot.
4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.
5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran

yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.

7) Selama kegiatan pembelajaran senam lantai, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama, bertindak proaktif terhadap kondisi lingkungan fisik sosial, mampu dan mau berkomunikasi dengan orang lain, mengedepankan penggunaan bersama sumber daya dan ruang yang ada, mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi, memahami strategi dan rencana pengembangan diri, mengembangkan disiplin diri, dan berusaha menjadi individu yang percaya diri, fleksibel, dan adaptif

8) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

d. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK Pelajaran kebugaran jasmani menggunakan buku ini diharapkan melalui tahapan sebagai berikut.

1). Memastikan peserta didik sudah berkumpul semua dan dalam keadaan relaks.

2). Melakukan pendinginan.

3). Memfasilitasi dan membimbing peserta didik bercerita tentang pelajaran yang sudah dilakukan.

4). Berdoa bersama (salah satu peserta didik memimpin).

5). Bersama Guru peserta didik menuju kelas untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan selanjutnya.

6). Guru (jika mungkin bersama peserta didik) merapihkan kembali sarana dan pra sarana belajar mengajar.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif kegiatan pembelajaran dapat dilakukan peserta secara berpasangan. Format contoh lembar tugas terdapat pada unit 1.

E. Kegiatan Pembelajaran 2

1. Pokok-pokok Materi

a. Komposisi tubuh.

b. Mengukur indeks massa tubuh.

c. Mengukur daya tahan.

d. Mengukur kekuatan otot.

e. Mengukur *fleksibilitas* (kelenturan) otot.

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan Bacaan Peserta didik

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

e. Persiapan

Persiapan pembelajaran dapat melihat pembelajaran 1.

f. Pendahuluan

Pendahuluan pembelajaran dapat melihat pada pembelajaran 1.

g. Inti

1) Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok, tiap kelompok terdiri dari empat orang.

2) Guru meminta setiap kelompok berpisah menjadi dua kelompok kecil, kelompok melaksanakan gerakan pengukuran komposisi tubuh, melakukan daya tahan aerobik, kekuatan dan daya tahan otot lengan, kekuatan dan daya tahan otot perut, fleksibilitas (kelenturan) otot dan kelompok lainnya mengukur serta mencatat hasil pengukuran.

3) Peserta didik melakukan aktivitas daya tahan aerobik, kekuatan dan daya tahan otot lengan, kekuatan dan daya tahan otot perut, *fleksibilitas* (kelenturan) otot, serta pengukuran.

4) Peserta didik menerima umpan balik dari guru.

5) Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.

6) Peserta didik melakukan refleksi pembelajaran terhadap diri sendiri dan anggota kelompok selama pembelajaran berlangsung.
7) Selama pembelajaran guru mengintegrasikan nilai-nilai profil pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong.
8) Selama kegiatan pembelajaran senam lantai, peserta didik mengembangkan sikap bekerja bersama dan mandiri
9) Guru melakukan penilaian selama proses pembelajaran berlangsung.

h. Penutup

Menutup pembelajaran PJOK Pelajaran kebugaran jasmani dapat melihat pada sub unit 8.1 pembelajaran 1.

F. Refleksi

Kegiatan refleksi dapat dilakukan terhadap peserta didik atau kepada guru sendiri. Contoh format refleksi terdapat pada unit 1.

G. Penilaian

1. Penilaian sikap

Penilaian sikap pembelajaran kebugaran jasmani guru dapat menggunakan observasi menggunakan jurnal. Contoh terdapat pada unit 1.

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : Tes Tulis

b. Bentuk instrumen : Pilihan Ganda

c. Instrumen : Lembar soal

d. Contoh Instrumen :

Khomsah putri Peserta didik kelas VII SMP melakukan test *sit up* selama satu menit dan mendapat hasil 28 berdasakan format Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Hasil tersebut adalah ....

A sangat baik
B. baik
C. cukup

D. kurang
Kunci: A Sangat baik

3. Penilaian Keterampilan

a. Teknik : Tes Keterampilan

b. Bentuk : Unjuk kerja

c. Instrumen : Lembar pengamatan

d. Contoh Instrumen : Penilaian proses

Nama :___________________________
Kelas :___________________________

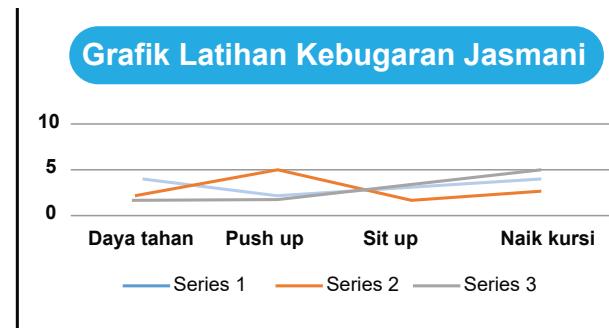
No	Indikator Esensial	Uraian	Ya (1)	Tidak (0)
1.	*Push Up*	a. Tungkai lurus dan rapat bertumpu pada ujung kaki (laki-laki) b. Bertumpu pada lutut (perempuan)		
		c. Badan lurus		
		d. Posisi naik lengan lurus, posisi turun siku ditekuk 90°		
2.	*Sit Up*	a. Tungkai ditekuk 90°		
		b. Badan lurus		
		c. Lengan ditekuk di belakang kepala dengan jari tangan saling mengait		
3.	Gantung siku	a. Tungkai lurus dan rapat		
		b. Badan lurus		
		c. Posisi naik siku ditekuk 90°, posisi turun lengan lurus		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

H. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan. Contoh lembar pengayaan terdapat pada unit 1.

I. Lembar Kerja Peserta didik

Guru meminta peserta didik untuk melakukan kegiatan terkait materi yang sudah dipelajari:

1. Lakukan latihan daya tahan aerobik selama 8 menit dan catat hasilnya!
2. Lakukan latihan push up selama satu menit, dan catat hasilnya!
3. Lakukan latihan sit up selama satu menit, dan catat hasilnya!
4. Lakukan latihan naik turun kursi sesuai kemampuan, dan catat hasilnya!

Nama : ....
Kelas : ....

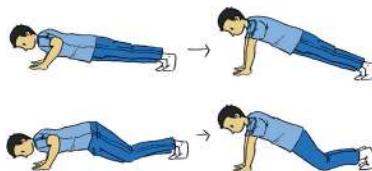
Hari/tgl	1	2	3	4	5
daya tahan aerobik					
latihan *push up*					
latihan *sit up*					
naik turun bangku					

Buatlah grafik perkembangan latihan kalian!

J. Bacaan Peserta didik

Peserta didik dapat membaca buku Peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK, atau mengamati bacaan berikut ini.

1. Aktivitas daya tahan aerobik

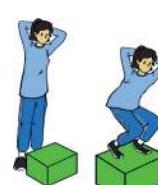
Daya tahan aerobik dapat dibagi lagi sebagai berikut.

Aerobik pendek : 2 menit hingga 8 menit (laktik / aerobik)

Aerobik sedang : 8 menit hingga 30 menit (terutama aerobik)

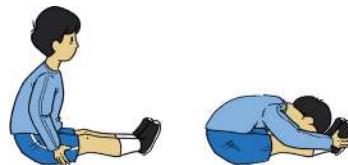
Aerobik panjang : 30 menit atau lebih (aerobik)

2. Kekuatan otot

a. Kekuatan dan daya tahan otot lengan

Gambar 8.1 Gerakan *push up*

Gambar 8.2 Gerakan gantung siku

b. Kekuatan dan daya tahan otot tungkai

Gambar 8.3 Naik turun kursi satu kaki

Gambar 8.4 Naik turun kursi dua kaki

c) Kekuatan dan daya tahan otot perut

Gambar 8.5 Gerakan *sit up*

3. Fleksibilitas (kelenturan) otot

Gambar 8.6 Gerakan cium lutut

Gambar 8.7 Gerakan kayang

Gambar 8.8 Kelenturan pinggang

4. Pengukuran secara sederhana

a. Mengukur indeks massa tubuh,

b. Mengukur daya tahan,

c. Mengukur kekuatan otot

d. Mengukur fleksibilitas (kelenturan) otot.

K. Bacaan Guru

1. Pembelajaran Daya Tahan Aerobik

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat barisan.

b. Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa ketahanan aerobik dikembangkan menggunakan lari terus menerus dan interval.

c. Guru mengajak peserta didik untuk lari bersama mengelilingi lapangan dengan formasi satu banjar ke belakang.

d. Pada pertemuan awal guru meminta peserta didik untuk berlari dengan pilihan waktu aerobic pendek, pertemuan selanjutnya ditingkatkan dengan aerobik sedang lalu aerobik panjang.

2. Pembelajaran Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot

Setelah membentuk formasi barisan, guru menjelaskan kepada peserta didik langkah-langkah pembelajaran, manfaat gerakan, serta gerakan yang benar, dilanjutkan peserta didik melakukan aktivitas :

a. pembelajaran *push up;*

b. pembelajaran gantung siku (dilakukan jika sarana dan prasarana di sekolah memadai);

c. pembelajaran *sit up;*

d. pembelajaran naik turun kursi (dilakukan jika sarana dan pra sarana di sekolah memadai); dan

e. pembelajaran lompat naik turun bangku (dilakukan jika sarana dan prasarana di sekolah memadai).

3. Fleksibilitas (Kelenturan) Otot

a. Kelenturan otot pinggang dengan cium lutut :

   1) guru membariskan Peserta didik membentuk 4 barisan;

   2) guru menjelaskan kepada peserta didik manfaat gerakan dan cara melakukan gerakan cium lutut;

   3) guru menginstruksikan peserta didik melakukan gerakan cium lutut bersama-sama dengan hitungan dari guru; dan

   4) dilanjutkan dengan pembelajaran kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi duduk.

b. Pembelajaran kelenturan otot punggung dengan kayang :

   1) guru membariskan peserta didik membentuk barisan empat barisan;

   2) guru menjelaskan kepada peserta didik manfaat gerakan dan cara melakukan kayang;

   3) guru menginstruksikan peserta didik pada barisan pertama melakukan gerakan kayang bersama-sama dengan hitungan dari guru;

   4) guru menginstruksikan peserta didik pada barisan berikutnya untu membantu rekannya; dan

5) guru memastikan seluruh peserta didik mendapat kesempatan yang sama.

4. Pembelajaran Komposisi Tubuh

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk empat barisan.

b. Guru menjelaskan kepada peserta didik tentang komposisi tubuh.

c. Guru mengajak satu-persatu peserta didik untuk menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan.

d. Guru menyampaikan rumus indeks massa tubuh, yaitu berat badan dalam kg dibagi tinggi badan dikuadratkan.

e. Guru dapat membuat kalkulator BMI sederhana berbentuk tabel seperti berikut, menggunakan *microsoft excel*.

Tabel 8.1 Kalkulator BMI sederhana menggunakan excel

Berat Badan	Tinggi Badan	Tinggi Badan	Kuadrat	Hasil
93	1.73	1.73	2.9929	31.07354

1) Kolom berat badan: tuliskan berat badan.
2) Kolom tinggi badan: tuliskan tinggi badan.
3) Kolom Kuadrat guru membuat rumus kolom tinggi badan dikali kolom tinggi badan.
4) Kolom hasil, guru membuat rumus kolom berat badan dibagi kuadrat.

f. Guru menyampaikan hasil perhitungan peserta didik berdasarkan penilaian yang disediakan NHS Direct (2011) yang diakses melalui tautan https://www.brianmac.co.uk/idealw.htm#bmi

1) Kurang dari 18,5 Anda kekurangan berat badan untuk tinggi badan Anda.
2) 18,5 hingga 24,9 adalah berat badan ideal untuk tinggi badan Anda
3) 25 hingga 29,9 berat badan Anda melebihi berat ideal untuk tinggi badan Anda.
4) 30 hingga 39,9 Anda mengalami obesitas.
5) Lebih dari 39,9 Anda sangat gemuk.

g. Guru memberi penjelasan terkait hasil pengukuran peserta didik

1. Pembelajaran Pengukuran Daya Tahan Aerobik

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk empat barisan.

b. Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa ketahanan aerobik dikembangkan menggunakan lari terus menerus dan interval.

c. Guru mengajak peserta didik untuk lari bersama mengelilingi lapangan dengan formasi satu banjar ke belakang.

d. Pada pertemuan awal guru meminta peserta didik untuk berlari dengan pilihan waktu aerobic pendek, pertemuan selanjutnya ditingkatkan dengan aerobik sedang lalu aerobik panjang.

2. Pembelajaran Pengukuran *Push Up* Secara Sederhana

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk empat barisan.

b. Guru menjelaskan kepada peserta didik cara pengukuran *sit up* secara sederhana.

c. Guru mengelompokkan peserta didik sebagai *testee* dan *tester*, barisan shaf pertama dan ketiga sebagai *testee*, barisan shaf kedua dan keempat sebagai *testee*, lalu berganti posisi.

d. Guru memberi informasi *testee* berbaring di lantai atau matras, meletakkan tangan di lantai dan meluruskan lengan, gerakannya menurunkan tubuh sampai siku mencapai 90° dan kemudian kembali ke posisi awal *testee* terus melakukan gerakan ini tanpa istirahat, sampai *testee* tidak dapat melanjutkannya.

e. Guru memberi informasi gerakan gagal jika tidak dapat mengangkat tubuh hingga tangan lurus.

f. Guru memberi informasi agar tester mencatat hasil jumlah *push up* yang dilakukan dengan benar.

g. Guru dapat menyesuaikan tabel dengan kondisi peserta didik.

Tabel 8.2 Pengukuran *push up* untuk laki laki

Age	Excellent	Good	Above Av-erage	Average	Below Av-erage	Poor
17 - 19	>56	47 - 56	35 - 46	19 - 34	11 - 18	<11
20 - 29	>47	39 - 47	30 - 38	17 - 29	10 - 16	<10
30 - 39	>41	34 - 41	25 - 33	13 - 24	8 - 12	<8
30 - 49	>34	28 - 34	21 - 27	11 - 20	6 - 10	<6

50 - 59	>31	25 - 31	18 - 24	9 - 17	5 - 8	<5
60 - 65	>30	24 - 30	17 - 23	6 - 16	3 - 5	<3

diadaptasi dari Golding et al. (1986) [2], memberikan data normatif untuk Press-Ups for Men

Tabel 8.3 Pengukuran *push up* untuk perempuan

Age	Excellent	Good	Above Average	Average	Below Average	Poor
17 - 19	>35	27 - 35	21 - 26	11 - 20	6 - 10	<6
20 - 29	>36	30 - 36	23 - 29	12 - 22	7 - 11	<7
30 - 39	>37	30 - 37	22 - 29	10 - 21	5 - 9	<5
30 - 49	>31	25 - 31	18 - 24	8 - 17	4 - 7	<4
50 - 59	>25	21 - 25	15 - 20	7 - 14	3 - 6	<3
60 - 65	>23	19 - 23	13 - 18	5 - 12	2 - 4	<2

diadaptasi dari Golding et al. (1986) [2], memberikan data normatif untuk Press-Ups for Women

3. Pembelajaran Pengukuran Secara Sederhana *Sit Up*

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat barisan.

b. Guru menjelaskan kepada peserta didik cara pengukuran *sit up* secara sederhana.

c. Guru mengelompokkan peserta didik sebagai *testee* dan *tester*, barisan shaf pertama dan ketiga sebagai *testee*, barisan shaf kedua dan keempat sebagai *testee*, lalu berganti posisi.

d. Guru memberi informasi *testee* berbaring di atas lantai/matras puzzle. Kedua lutut ditekuk + 90 derajat. Kedua tangan di samping telinga. tester membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki subjek tidak terangkat.

e. Guru memberi aba-aba "ya", testee bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha kemudian kembali ke sikap semula.

f. Guru memberi informasi gerakan gagal jika kedua lengan lepas, kedua tungkai ditekuk dengan suduh lebih dari 90 derajat, kedua siku tidak menyentuh paha.

g. Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik.

i. Guru memberi informasi agar *tester* mencatat hasil jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar.

j. Guru dapat menyesuaikan tabel dengan kondisi peserta didik.

Tabel 8.4 penilaian *sit up*

Nilai	SMP	
	Putra	**Putri**
5	38 ke atas	28 ke atas
4	28 – 37	19 – 27
3	19 – 27	9 – 18
2	8 – 18	3 – 8
1	0 – 7	0 – 2

Sumber TKJI

4. Pembelajaran Pengukuran Secara Sederhana Gantung Siku

a. Guru membariskan Peserta didik membentuk barisan empat barisan,

b. Guru menjelaskan kepada peserta didik cara pengukuran gantung siku secara sederhana,

c. Guru mengelompokkan peserta didik sebagai *testee* dan *tester*, barisan shaf pertama dan ketiga sebagai *testee*, barisan shaf kedua dan keempat sebagai *testee*, lalu berganti posisi, pengelompokkan disesuaikan dengan jumlah palang tunggal,

d. Guru memberi aba-aba "ya", testee bergerak mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali ke sikap semula dan menghitung berapa repetisi yang mampu dilakukan oleh testee.

e. Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

f. Guru memberi informasi agar tester mencatat hasil jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar.

Tabel 8.5 penilaian gntung siku

Nilai	SMP	
	Putra	**Putri**
5	16 ke atas	41 ke atas
4	11 – 15	22 – 40
3	6 – 10	10 – 21
2	2 – 5	3 – 9
1	0 – 1	0 – 2

Sumber TKJI

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Untuk SMP Kelas VII
Penulis : Syarifudin, Sohibul Mikroj
ISBN : 978--602-244-302-2 (jilid 1)

Unit 8

Sub Unit 8.2
Pola makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang

Tujuan Pembelajaran

1. Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.
2. Menganalisis pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya.
3. Peserta didik mampu menyusun menu makanan seimbang sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimilikinya.
4. Peserta didik mampu mempresentasikan hasil analisis tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreatifitas yang dimilikinya.
5. Menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

Sebagai mahluk hidup, manusia membutuhkan makanan dan minuman untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari. Tanpa makanan atau minuman, manusia akan merasa lemah, letih dan tak bertenaga sehingga aktivitasnya terganggu. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari dibutuhkan untuk memperoleh energi dan nutrisi bagi tubuh yang digunakan untuk aktivitas belajar, bekerja, bermain, dan berolahraga. Makanan yang dikonsumsi oleh manusia, umumnya berasal dari tumbuhan dan hewan. Makanan yang berasal dari tumbuhan disebut makanan nabati seperti sayuran dan buah-buahan. Sedangkan makanan yang berasal dari hewan disebut makanan hewani seperti susu, telur, daging dan lain-lain.

Selain untuk menghasilkan energi makanan juga berguna untuk pertumbuhan tubuh dan mengganti sel-sel tubuh yang sudah rusak. Oleh sebab itu, makanan yang kita konsumsi hendaknya makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh, menyehatkan dan seimbang.

Kebutuhan makanan setiap orang berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, jenis aktivitas serta tinggi dan berat badan. Contohnya anak-anak yang sedang masa pertumbuhan memerlukan makanan yang cukup banyak baik dari jumlah maupun nilai gizinya dibandingkan dengan orang sudah lanjut usia. Orang yang aktivitas fisiknya banyak seperti atlit memerlukan makanan dan nutrisi yang banyak dibandingkan dengan orang yang bukan atlit.

Dalam setiap makanan yang kita konsumsi mengandung zat-zat makanan yang dibutuhkan tubuh, antara lain protein, karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin. Zat-zat makanan tersebut berfungsi sebagai zat tenaga, sebagai zat pembangun dan sebagai zat pengatur. Untuk memenuhi kebutuhan zat-zat gizi makanan yang dibutuhkan tubuh maka kita harus mengkonsumsi makanan yang sehat, bergizi dan seimbang.

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

1. memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang;
2. menganalisis konsep, prinsip, dan prosedur pola makan sehat;
3. menunjukkan perilaku sosial dengan bekerja sama dengan dan memberikan dukungan kepada teman, serta tidak melecehkan orang lain; serta
4. menganalisis tantangan dan keriangan akan muncul dari adanya aktivitas.

Secara lebih khusus tujuan dijabarkan:

1. peserta didik mampu memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang;

3. peserta didik mampu menganalisis pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kreativitas yang dimilikinya;

4. peserta didik mampu menyusun menu makanan seimbang sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimilikinya;

5. peserta didik mampu mempresentasikan hasil analisis tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang sesuai potensi dan kraetifitas yang dimilikinya; serta

6. peserta didik mampu menunjukkan sikap berakhlak mulia, mandiri, kebinekaan global, gotong-royong, bernalar kritis, dan kreatif.

B. Deskripsi Unit

Dalam pembelajaran sub-unit 8.2. peserta didik akan mempelajari pengetahuan dan mempresentasikan konsep, prinsip dan prosedur dalam menganalisis pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. Pembelajaran ini juga mengembangkan nilai-nilai karakter peserta didik dalam upaya membentuk Profil Pelajar Pancasila yaitu berakhlak mulia, mandiri, berkebinekaan global, gotong royong, bernalar kritis dan kreatif.

Kegiatan diawali dengan persiapan, dilanjutkan kegiatan pendahuluan. Kegiatan inti dilakukan dengan pendekatan *inquiry* untuk menemukan pemahaman dalam menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. Pembelajaran diakhiri kegiatan penutup dengan membuat kesimpulan, refleksi dan umpan balik.

Alternatif pembelajaran lain dapat menggunakan pendekatan saintifik atau penugasan. Penilaian pembelajaran meliputi penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan.

C. Apersepsi

Bentuk apersepsi yang umum dilakukan guru adalah dengan mengajukan pertanyaan atau *pre-asessment* untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik terhadap materi yang akan dipelajari. Bentuk apersepsi lain misalnya membaca pantun, bernyanyi bersama, menyampaikan teka teki, serta menebak kata atau gambar.

Pertanyaan esensial:

1. Jelaskan pengertian makanan sehat, bergizi dan seimbang?
2. Mengapa kita harus makan dengan menu seimbang?
3. Apa akibat yang ditimbulkan jika kita mengkonsumsi makanan dengan asupan gizi yang tidak seimbang?
4. Mengapa kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda?

D. Kegiatan Pembelajaran

1. Pokok-pokok Materi

a. Pengertian makanan sehat dan bergizi

b. Zat-zat gizi makanan

c. Makanan seimbang

Materi lebih lengkap terdapat pada bahan bacaan Peserta didik.

2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

a. Persiapan

Sebelum memulai pembelajaran guru melakukan persiapan membaca kembali RPP dan materi yang telah disusun, dan menyiapkan perlengkapan pendukung kelancaran pembelajaran.

b. Pendahuluan

Memulai kegiatan pembelajaran dengan:

1) mengucapkan salam, berdoa dan presensi untuk mengembangkan karakter dalam membentuk profil pelajar Pancasila;

2) menyampaikan materi dan tahapan pembelajaran;

3) menyampaikan teknik dan bentuk penilaian;

4) mengaitkan materi pembelajaran yang akan disampaikan dengan pengetahuan awal peserta didik;

5) mengintegrasikan pendidikan karakter; dan

6) membentuk kelompok.

c. Inti 1

1) Guru melakukan orientasi kepada peserta didik dengan cara berikut.
   (a) Menyampaikan topik materi yaitu makanan sehat, bergizi dan seimbang.

   (b) Menjelaskan pokok-pokok atau tahapan pembelajaran mulai dari merumuskan masalah hingga kesimpulan

   (c) Menjelaskan pentingnya materi makanan sehat, bergizi dan seimbang bagi kesehatan tubuh.

   (d) Membentuk kelompok.

2) Guru merumuskan masalah dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan. Contoh pertanyaan, antara lain
   (a) Apa yang dimaksud makanan sehat, bergizi dan seimbang?

   (b) Mengapa kita harus menerapkan makanan seimbang bukan 4 sehat 5 sempurna?

(c) Mengapa kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda?

3) Guru merumuskan hipotesis
   Guru memfasilitasi peserta didik untuk membuat hipotesa dalam bentuk jawaban sementara terhadap pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan. Guru mencatat setiap hipotesa atau jawaban sementara peserta didik.

4) Guru mengumpulkan informasi
   Guru membimbing dan memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan mengumpulkan informasi atau mengumpulkan data dari materi pokok yang diberikan atau dari sumber lainnya. Kegiatan ini membutuhkan ketekunan dan kemampuan berpikir peserta didik untuk menguji hipotesisnya.

5) Guru menguji hipotesis
   Guru membimbing peserta didik dalam kelompok untuk mendeskripsikan hasil pengumpulan informasi atau data yang telah diperolehnya untuk dibuat kesimpulan. Hasil kesimpulan yang dibuat merupakan hasil temuan peserta didik dalam menjawab masalah yang telah dirumuskan terkait makanan sehat, bergizi dan seimbang.

6) Membuat kesimpulan
   Peserta didik dalam kelompok yang telah membuat kesimpulan hasilnya dipaparkan atau dipresentasikan di depan kelas. Kelompok lain menyimak dan menanggapi atau memberikan masukan terhadap kelompok yang tampil.

No	Rumusan masalah	Hasil kesimpulan
1.		
2.		
3.		

7) Selama pembelajaran guru mengintegrasikan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yaitu mandiri dan gotong royong.

d. Inti 2

Pokok-pokok materi pada inti 2 adalh sebagai berikut.

1. Pedoman gizi seimbang.

2. Gizi seimbang pada remaja.
3. Pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan. Kegiatan pembelajarannya adalah:
   a) guru melakukan orientasi kepada peserta didik;
      (1) menyampaikan topik materi tentang pedoman gizi seimbang, gizi seimbang pada remaja serta pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan,
      (2) menjelaskan pokok-pokok atau tahapan pembelajaran yang akan dilakukan mulai dari merumuskan masalah hingga kesimpulan,
      (3) menjelaskan pentingnya pedoman gizi seimbang, gizi seimbang pada remaja serta pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan,
      (4) membagi peserta didik dalam beberapa kelompok yang jumlahnya sesuai kebutuhan.
   b) guru merumuskan masalah dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan. Contoh pertanyaan sebagai berikut.
      (1) mengapa kita perlu memahami pedoman gizi seimbang?
      (2) bagaimana menyusun menu gizi seimbang pada remaja?
      (3) jelaskan pengaruh gizi seimbang terhadap kesehatan?
   c) guru merumuskan hipotesis
      Guru memfasilitasi peserta didik untuk membuat hipotesa dalam bentuk jawaban sementara.
   4) guru mengumpulkan informasi
      Guru membimbing dan memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan mengumpulkan informasi dari materi yang diberikan atau dari sumber lainnya. Kegiatan ini membutuhkan ketekunan dan kemampuan berfikir peserta didik untuk menguji hipotesisnya.
   5) guru menguji hipotesis
      Guru membimbing peserta didik mendeskripsikan hasil pengumpulan informasi atau data yang telah diperolehnya untuk dibuat kesimpulan. Hasil kesimpulan yang dibuat merupakan

hasil temuan peserta didik dalam menjawab masalah yang telah dirumuskan yang terkait makanan sehat, bergizi dan seimbang.

6) guru membuat kesimpulan
Peserta didik dalam kelompok yang telah membuat kesimpulan hasilnya dipaparkan atau dipresentasikan di depan kelas. Kelompok lain menyimak dan menanggapi atau memberikan masukan terhadap kelompok yang tampil.

No	Rumusan masalah	Hasil kesimpulan
1.		
2.		
3.		

7) selama pembelajaran guru mengintegrasikan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila mandiri dan gotong royong.

e. Penutup

Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan aktivitas sebagai berikut:

1) melakukan refleksi untuk mengetahui Peserta didik yang sudah faham dan yang belum faham untuk diberikan umpan balik;

2) memfasilitasi peserta didik untuk menyampaikan kesan dan pesannya terhadap pembelajaran yang baru dilakukannya;

3) menyampaikan materi pertemuan berikutnya;

4) bersama peserta didik membaca doa penutup.

3. Kegiatan Alternatif

Alternatif pembelajaran dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan atau model pembelajaran *cooperative learning* atau pendekatan saintifik.

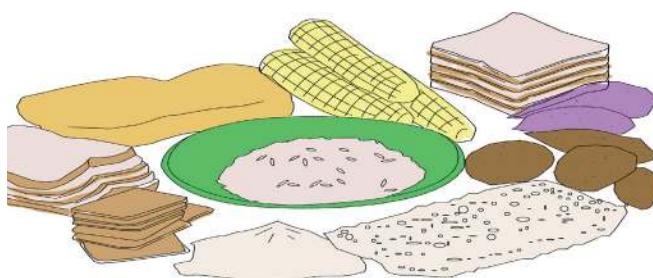
Contoh pembelajaran dengan model *cooperative learning*.

SINTAKS	KEGIATAN PEMBELAJARAN
Menyampaikan Tujuan dan Memotivasi Peserta Didik	• Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai • Guru memberikan motivasi belajar dengan menjelaskan manfaat pembelajaran ini bagi peserta didik
Menyajikan Informasi	• Guru memfasilitasi peserta didik untuk membaca materi pokok tentang pengertian makanan sehat, bergizi seimbang
Mengorganisasikan Peserta Didik dalam Kelompok Belajar	• Guru membentuk kelompok belajar yang beranggotakan 4-5 orang dengan kemampuan akademis yang beragam. • Guru menjelaskan tugas masing-masing anggota kelompok dalam melakukan pembelajaran ini.
Membimbing Kelompok Bekerja dan Belajar	• Guru membimbing dan memfasilitasi setiap kelompok agar dapat mengerjakan tugas yang diberikan dengan baik
Evaluasi	• Guru melakukan penilaian kepada masing-masing kelompok dengan cara mempresentasikan hasil belajarnya di hadapan kelompok lain
Memberikan Penghargaan	• Berdasarkan hasil presentasi tiap kelompok, dapat diketahui kelompok yang mendapat nilai terbaik atau skor tertinggi. Kelompok atau peserta didik tersebut mendapat penghargaan dan ucapan selamat dari guru dan kelompok lain.

E. Refleksi

Berikut contoh bentuk refleksi guru di akhir pembelajaran yang berupa pertanyaan-pertanyaan, antara lain

1. Apakah yang membuat materi itu menjadi menarik?
2. Adakah kesulitan yang dialami saat mengikuti proses pembelajaran sehingga perlu pembelajaran ulang?
3. Adakah usulan yang ingin kalian sampaikan agar pembelajaran pertemuan berikutnya lebih menarik dan mudah dipahami?

Pertanyaan disampaikan guru kepada peserta didik secara klasikal atau individu. Hasil refleksi digunakan guru untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran ke depan. Contoh format refleksi guru terdapat pada unit 1.

F. Penilaian

1. Penilaian sikap

Penilaian sikap dalam pembelajaran kesehatan ini guru dapat menggunakan penilaian diri sendiri dan atau penilaian antar teman (contoh terdapat pada unit 1)

2. Penilaian Pengetahuan

a. Teknik penilaian : tes tulis

b. Bentuk instrumen : pilihan ganda, isian dan atau esai

c. Instrumen : lembar soal atau lembar pertanyaan

d. Contoh instrumen :

Perhatikan gambar berikut!

Zat gizi yang terkandung beserta manfaat dari jenis-jenis makanan pada gambar di atas adalah ....

A. protein nabati untuk membangun sel-sel tubuh
B. mineral untuk mengatur kerja organa tubuh
C. karbohidrat untuk menghasilkan energi
D. lemak nabati untuk menghasilkan tenaga

Kunci Jawaban: C

3. Penilaian keterampilan

a. Teknik penilaian : tes praktik, produk dan/atau proyek

b. Bentuk instrumen : *checklist* atau skala *likert*

c. Instrumen : lembar pengamatan

d. Contoh Instrumen : Penilaian Pengetahuan

Presentasikan hasil kesimpulan masing-masing kelompok secara verbal atau kombinasi verbal dan power point di depan kelompok lain.

Berikan tanda cek (√) di kolom perolehan skor yang sudah disediakan.

Rubrik penilaian keterampilan

No	Aspek yang dinilai	Skor		
		3	2	1
1	Relevansi hasil kesimpulan dengan masalah			
2	Keluasan dan kedalaman hasil kesimpulan			
3	Kejelasan saat menyampaikan kesimpulan			
4	Penggunaan bahasa baku saat presentasi hasil kesimpulan			
5	Kelancaran berbicara saat menyampaikan hasil kesimpulan			
Jumlah skor maksimal		15		

Kriteria/pedoman penilaian keterampilan

1. Relevansi hasil kesimpulan dengan masalah yang dibahas

Skor (3) jika seluruh hasil kesimpulan relevan

Skor (2) jika sebagian besar hasil kesimpulan relevan

Skor (1) jika sebagian kecil hasil kesimpulan relevan

2. Keluasan dan kedalaman hasil kesimpulan

Skor (3) jika hasil kesimpulan luas dan dalam

Skor (2) jika hasil kesimpulan sebagian besar luas dan dalam

Skor (1) jika hasil kesimpulan tidak luas dan kurang dalam

3. Kejelasan saat menyampaikan kesimpulan

Skor (3) jika presentasi hasil kesimpulan sangat runut

Skor (2) jika presentasi hasil kesimpulan sebagian besar runut

Skor (1) jika memenuhi satu kriteria penilaian gerakan

4. Penggunaan bahasa baku saat presentasi hasil kesimpulan

Skor (3) jika seluruhnya menggunakan bahasa baku
Skor (2) jika sebagian besar menggunakan bahasa baku
Skor (1) jika sebagian kecil menggunakan bahasa baku

5. Kelancaran berbicara saat menyampaikan kesimpulan

Skor (3) jika penyampaian hasil kesimpulan sangat lancar
Skor (2) jika penyampaian hasil kesimpulan sebagian besar lancar
Skor (1) jika penyampaian hasil kesimpulan sebagian kecil lancar

$$\text{Skor Peserta Didik} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

G. Pengayaan

Kegiatan pengayaan dilakukan terhadap peserta didik yang sudah tuntas, setelah guru melaksanakan penilaian hasil belajar peserta didik pada materi pola makan sehat, bergizi dan seimbang.

H. Lembar Kegiatan Peserta didik

Nama : ....
Kelas : ....
Setelah pembelajaran selesai, seluruh peserta didik untuk mengerjakan Lembar Kerja Siswa (LKS) di bawah ini dengan sungguh-sungguh dan penuh tanggung jawab.

No.	Pernyataan	Deskripsi (Penjelasan)
1.	Pengertian makanan sehat, bergizi dan seimbang	
2.	Fungsi makanan bagi tubuh	
3.	Kebutuhan kalori bagi remaja putra dan putri perharinya	
4.	Penyakit-penyakit yang diakibatkan karena gizi salah (berlebih/kurang)	

Susunlah menu makan pagi, makan siang atau makan malam yang mengi-

kuti ketentuan Pola Makan Seimbang

Menu Makan : Pagi/Siang/Malam*)

No.	Jenis Makanan	Zat gizi yang terkandung	Kegunaan
1.	Makanan pokok:	....	....
2.	Lauk pauk:	....	....
3.	Sayur-sayuran:	....	....
4.	Buah-buahan :	....	....

*) Coret yang tidak perlu

I. Bacaan Peserta didik

Peserta didik dapat membaca buku Peserta didik mata pelajaran PJOK kelas VII, modul pembelajaran PJOK atau mengamati bacaan di bawah ini

1. Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa makanan merupakan bahan utama untuk mengatur seluruh proses dalam tubuh, mulai dari pembentukan energi hingga penggantian jaringan dalam tubuh.

a. Pengertian makanan sehat dan bergizi
   Makanan sehat adalah makanan yang terbebas dari bahan yang dapat membahayakan tubuh seperti zat pewarna, zat pemanis dan zat pengawet. Makanan bergizi adalah segala makanan yang di dalamnya mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan makanan seimbang adalah makanan yang di dalamnya mengandung zat-zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh tidak kurang dan tidak berlebih.

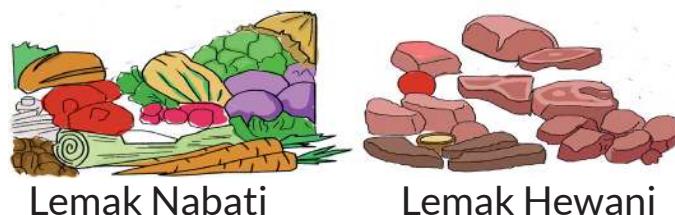
b. Macam-macam zat gizi
   Zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral dan vitamin.

   1) Protein
   Protein merupakan bahan utama pembentukan sel dan inti sel sehingga sering disebut sebagai zat pembangun. Fungsi protein bagi tubuh adalah membentuk sel baru, membentuk jaringan dan

mengawal fungsi sel. Protein terdiri atas protein nabati dan protein hewani. Protein nabati berasal dari tumbuhan seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan, sedangkan protein hewani berasal dari hewan seperti daging, ikan, telur dan susu. Setiap gram protein yang masuk ke dalam tubuh akan menghasilkan energi sebanyak 4,1 kalori. Kekurangan zat protein dalam makanan kita sehari-hari bisa menyebabkan penyakit kwashiorkor atau busung lapar.

Gambar 9.1 Makanan sumber protein

2) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan bahan makanan utama penghasil energi melalui metabolisme sel dalam tubuh.. Dalam setiap gram karbohidrat menghasilkan energi sebanyak 4,1 kalori. Umumnya sumber makanan yang mengandung karbohidrat diperoleh dari tumbuhan seperti kentang, jagung, beras dan singkong; sedangkan yang berasal dari hewan antara lain adalah madu.

Gambar 9.2 Makanan sumber karbohidrat

3). Lemak

Lemak merupakan salah satu zat makanan sumber sumber tenaga di samping karbohidrat. Lemak berfungsi sebagai cadangan makanan

dan pelarut vitamin A, D, E dan K. Berdasarkan tingkat kejenuhannya, lemak dibedakan menjadi dua, yaitu lemak jenuh (lemak hewani) dan lemak tak jenuh (lemak nabati). Dalam setiap gram lemak menghasilkan energi ebanyak 9 kalori. Jika jumlah lemak dalam tubuh berlebih akan menyebabkan terjadinya obesitas (kegemukan).

Gambar 9.3 Makanan sumber lemak

4) Vitamin

Vitamin merupakan zat yang penting bagi tubuh manusia untuk pertumbuhan dan perkembangan. Vitamin dikelompokkan menjadi dua yaitu vitamin yang larut dalam air seperti vitamin B dan C; serta vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E dan K.

Sumber vitamin A yang berasal dari hewan seperti ikan salmon, telur ikan, hati ayam dan telur rebus. Vitamin A dari tumbuhan seperti ubi jalar, bayam, sawi dan wortel.

Sumber vitamin B yang berasal dari hewan seperti ikan salmon, telur, hati sapi dan kerang. Vitamin B yang berasal dari tumbuhan adalah sayuran hijau dan kacang-kacangan.

Makanan yang mengandung vitamin C adalah jeruk, mangga, kubis, tomat serta sayur-sayuran yang berdaun dan berwarna hijau.

Makanan mengandung vitamin D yang berasal dari hewan seperti makarel, sardin, salmon, tuna dan keju.

Sumber makanan vitamin E adalah minyak gandum, kacang kedelei. asparagus, bayam dan alpukat.

Sumber makanan vitamin K adalah brokoli, kubis, bayam, keju dan hati.

5) Mineral

Mineral adalah zat makanan yang penting bagi tubuh untuk pembentukan hormon, tulang dan gigi serta darah. Zat mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit namun sangat diperlukan untuk menjaga fungsi organ tubuh agar tetap berjalan baik. Beberapa mineral yang dibutuhkan tubuh antara lain:

1). Kalsium adalah mineral untuk pembentukan tulang dan gigi serta membantu pembekuan darah. Sumber kalsium adalah susu, keju dan sayuran hijau.

2). Zat besi adalah mineral yang terdapat dalam haemoglobin untuk mengikat oksigen dalam darah. Sumber makanan zat besi adalah hati, sardin, dan selada air.

3). Posfor adalah mineral untuk pembentukan tulang dan gigi serta mengatur proses oksidasi makanan. Sumber makanannya adalah daging, hati, ikan teri kering, kuning telur dan bekatul.

4). Magnesium adalah mineral yang penting untuk proses biokimia dalam mengubah makanan menjadi tenaga serta mengatur pengeluaran insulin. Sumber makanannya susu, mentega, kacang dan keju.

2. Makanan Seimbang

Pada tahun 1995 terdapat istilah “4 sehat 5 sempurna” yaitu suatu gerakan yang dilakukan pemerintah untuk mengajak masyarakat melakukan pola makan sehari-hari dengan nasi, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan ditambah susu. Istilah itu sekarang sudah berganti dengan nama baru yaitu menu seimbang yang nama gerakannya adalah “Isi Piringku”. Berikut contoh menu seimbang.

a) Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat (nasi) 150 gram

b) Lauk sebagai sumber protein dan lemak (ikan kembung) 75 gram

c) Sayuran sebagai sumber mineral sekali makan 1 mangkok sedang

d) Buah-buahan sebagai sumber vitamin (pepaya) 2 potong sedang.

3. Pedoman gizi seimbang

Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa penerapan kebiasaan pola makan sehat dan seimbang oleh masyarakat Indonesia menunjukkan angka prevalensi *stunting* dari angka 37,2 persen di tahun 2013 menjadi 30,2 persen di tahun 2018. Namun demikian, data Departemen Kesehatan juga menyebutkan bahwa angka obesitas mengalami peningkatan dari 14,38 persen di tahun 2013 menjadi 21, 8 persen di tahun 2018. Keadaan ini menunjukkan bahwa gerakan pola makan sehat, bergizi dan seimbang pada masyarakat Indonesia harus terus digalakkan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melaksanakan empat pilar gizi seimbang, yaitu:

a) mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam

b) membiasakan prilaku hidup bersih

c) melakukan aktivitas fisik

d) memantau dan mempertahankan berat badan

4. Gizi Seimbang Remaja

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan kehidupan manusia yang akan dilalui oleh setiap individu. Pada masa ini cenderung ditandai dengan pertumbuhan fisik dan organ tubuhnya yang berlangsung sangat cepat sehingga perlu mendapat perhatian khusus agar pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan normal. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memenuhi kecukupan asupan gizi dari masing-masing remaja. Asupan gizi yang masuk digunakan tubuh untuk menghasilkan energi dan kalori dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari di samping untuk memenuhi nutrisi bagi sel-sel tubuh.

5. Pengaruh gizi terhadap kesehatan

Makanan yang sehat dan bergizi serta melakukan aktivitas fisik yang cukup merupakan modal dasar dalam menjaga imunitas tubuh terhadap segala macam penyakit.

Makanan yang kita konsumsi hendaknya tidak hanya sehat dan bergizi tetapi juga harus seimbang. Artinya jumlah atau porsi dari jenis makanan

yang kita makan sesuai kebutuhan tubuh jangan sampai berlebihan atau kekurangan. Gizi makanan berlebihan maupun kekurangan sama-sama menyebabkan gangguan pada fungsi organ tubuh. Beberapa akibat yang mungkin terjadi jika zat gizi dalam tubuh berlebihan, yaitu obesitas, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kolesterol maupun diabetes. Sedangkan jika zat gizi berkurang akan menyebabkan masa otot berkurang, daya tahan tubuh terganggu, kesulitan bernafas dan meningkatkan resiko hipotermia.

J. Bacaan Guru

a). Pokok-pokok bacaan utama guru relatif sama dengan bacaan peserta didik

b). Guru dapat memperkaya dengan bacaan lain yang sesuai

c). Memahami dan menerapkan model-model atau pendekatan pembelajaran ilmiah seperti:

Sintak inkuiri	Sintak *cooperative learning*	Tahapan 5 M
Orientasi peserta didik	Menyampaikan tujuan dan memotivasi peserta didik	Mengamati
Merumuskan masalah	Menyajikan informasi	Menanya
Merumuskan hipotesis	Mengorganisasikan peserta didik dalam kelompok belajar	Mengumpulkan informasi/mencoba
Mengumpulkan data	Membimbing kelompok bekerja dan belajar	Menalar/mengasosiasi
Menguji hipotesis	Evaluasi	Mengomunikasikan
Merumuskan kesimpulan	Memberikan penghargaan	

Bagian 3

Penutup

Bagian 3 ini merupakan penutup dari buku panduan guru PJOK SMP kelas VII. Pada bagian ini mengingatkan kembali kepada guru PJOK diharapkan dapat mempraktikkan kegiatan pembelajaran yang dimulai dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran, hal ini adalah langkah bagi seorang guru untuk dapat melaksanakan pembelajaran secara baik, sehingga sangat penting artinya.

Namun demikian, menerapkannya dalam perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian sebuah pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Keinginan guru PJOK untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan dalam kehidupan nyata pada perencanaan pembelajaran sebelum melakukan pembelajaran, bahkan mampu mengembangkannya dengan berbagai bentuk dan memvariasikan isi sesuai dengan landasan keilmuan yang benar merupakan harapan yang perlu direalisasikan.

Kesuksesan sebuah pembelajaran akan sangat tergantung dengan persiapan yang dilakukan oleh seorang guru. Dengan persiapan yang matang, sesungguhnya pembelajaran dalam PJOK akan mendapat hasil yang maksimal. Untuk itu, perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran harus dikembangkan.

A. Kesimpulan

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar pembelajaran dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dijabarkan ke dalam bagian umum dan khusus pada setiap unit dan sub-unit materi pembelajaran. Uraian tentang konsep kepenjasan berupa pengertian, karakteristik, tujuan, dan manfaat PJOK, serta ruang lingkup pembelajaran yang disajikan dalam unit dan sub unit berupa permainan invasi, permainan net, permainan *striking/field,* aktivitas atletik, bela diri, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dan kesehatan pada buku ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan. Untuk itu, perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara rinci di dalam buku ini, diharapkan dapat diaplikasikan oleh guru PJOK ke dalam

proses pembelajaran PJOK di sekolah. Wujud dari aplikasi sajian materi pada buku ini adalah guru mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan pembelajaran dan penilaian. Kehadiran buku panduan guru ini semoga mampu meningkatkan kompetensi profesional dan pedagogik guru dan berefek pada peningkatan kompetensi peserta didik dalam memenuhi capaian pembelajaran serta Profil Pelajar Pancasila.

Buku panduan ini adalah buku panduan bagi guru PJOK yang akan melaksanakan pembelajaran secara regular. Pada kondisi-kondisi tertentu, guru PJOK dapat melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kebutuhan peserta didik, tugas gerak yang akan dipelajari, serta ketersediaan sarana dan prasarana atau secara umum kondisi sekolah masing-masing. Pada kondisi tertentu ini guru PJOK diharapkan mampu melakukan modifikasi pembelajaran, sehingga capaian pembelajaran tetap dapat dipenuhi oleh peserta didik.

B. Kegiatan Tindak Lanjut

Guru PJOK perlu melakukan telaah informasi yang disajikan dalam buku ini. Telaah informasi dimaksudkan untuk membandingkan informasi yang didapat dari buku panduan ini degan pengetahuan yang didapat sebelumnya (*prior knowledge*), pengalaman yang pernah didapat, serta kebutuhan pembelajaran di sekolah.

Kesimpulan dari hasil telaah informasi kemudian dijadikan dasar sebagai pengambilan keputusan penerapan ke dalam pembelajaran. Kepada guru PJOK disajikan contoh lembar refleksi diri yang bermanfaat untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran yang diselenggarakan oleh guru tersebut. Pengisian format refleksi secara jujur akan membantu guru dalam melihat secara objektif kualitas proses dan hasil pembelajaran yang diselenggarakan. Tindak lanjut yang perlu dilakukan dapat diambil setelah guru melakukan refleksi di setiap aktivitas pembelajaran. Hal-hal baik dari proses dan hasil belajar dipertahankan dan ditingkatkan, sedangkan yang tidak sesuai dengan ekspektasi segera dilakukan perbaikan.

Tindak lanjut secara umum yang perlu dilakukan setelah mempelajari dan berusaha menerapkan contoh-contoh pembelajaran yang ada di

dalam buku panduan ini adalah terus menggali informasi dari berbagai sumber, memadu-padankan hal-hal yang baik, mencoba mengaplikasikan dan melakukan refleksi, serta melakukan perbaikan proses pembelajaran secara terus-menerus.

Harapan penulis semoga guru PJOK tidak puas dengan isi buku panduan ini. Oleh karena itu, ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik melalui sumber media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya yang bermanfaat sepanjang hayat bagi peserta didik.

Salam olahraga!

Glosarium

a.

aktivitas air adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam air

aktivitas gerak berirama bentuk gerakan senam yang menekankan pada mat dan irama, kelentukan tubuh dalam gerakan dan kontinuitas gerakan.

alur pembelajaran rangkaian tujuan pembelajaran yang disusun secara logis menurut urutan pembelajaran sejak awal hingga akhir suatu fase. alur pembelajaran disusun secara linear sebagaimana urutan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari hari ke hari.

anaerobic ...... atletik

angkatan ...... pencak silat

atletik atletik adalah jalan cepat, lari, lempar, lompat ; *track and field* ; ibu dari segala cabang olahraga

b.

bandul .... pencak silat

berjalan biasa berjalan dengan menggunakan tumit terlebih dahulu

berjalan cepat berjalan dengan tumit dan seluruh telapak kaki.

berbanjar formasi barisan memanjang kebelakang.

berenang gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan.

berjinjit berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki saja yang berjejak; berjengket.

berlari bergerak melangkah ada saat melayang.

bersaf formasi barisan memanjang ke samping.

block *block* adalah teknik menghentikan atau membendung bola dengan sikap melompat

bolabasket olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan.

c.

capaian pembelajaran (*learning outcomes*) suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar.

capaian pembelajaran (*learning outcomes*) PJOK menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat

menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.

d.

daya tahan kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu.

e.

elakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula

g.

gerak dasar suatu pola gerakan yang mendasari suatu gerakan mulai dari kemampuan gerak yang sederhana hingga kemampuan gerak yang komplek, seperti: gerak dasar manusia (berjalan, berlari, melompat, dan melempar).

geseran .... pencak silat

guling ke depan berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).

guling belakang menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

h.

hindaran suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagianbagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki.

hinggap .... Kasti (tempat hinggap)

i.

ingsutan .... pencak silat

intensitas latihan kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus.

istirahat berhenti sebentar untuk melepas lelah.

k.

kebugaran jasmani kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya.

kekuatan kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban.

kelenturan kemampuan untuk menggerakan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.

keterampilan gerak gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik, kemudian gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat mendapatkan hasil yang maksimal.

keterampilan motorik kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot

kombinasi melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak.

kompetensi global kapasitas untuk mempelajari isu-isu lokal, global, dan interkultural, memahami dan menghargai perspektif dan pandangan orang/kelompok lain, terlibat dalam interaksi yang terbuka, pantas, dan efektif bersama orang-orang dari budaya yang berbeda, serta bertindak untuk kesejahteraan bersama dan pembangunan yang berkelanjutan

komposisi tubuh presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.

koordinasi melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.

l.

langkah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.

Luwes .... Pada materi senam irama

m.

melayang di udara posisi tubuh saat berada di udara.

melempar gerakan yang dilakukan tangan menjauhkan benda dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.

melempar bola membuang bola jauh-jauh.

melompat bentuk gerakan yang dapat memindahkan tubuh dengan cepat.

meluncur pada aktivitas air gerak maju ke depan, posisi. kedua kaki, lengan dan badan lurus ke depan.

memodifikasi/menambahi/mengembangkan. menangkap bola suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulanataupun lemparan teman.

menalar mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau menghubungkan fenomena/informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan.

menangkap bola suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.

menanya membuat dan mengajukan pertanyaan, tanya jawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami, informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi.

mengamati mengamati dengan indra (membaca, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat.

mengayun menggerakkan lengan dan/atau tungkai ke depan, belakang, dan/ atau ke samping.

mengomunikasikan menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan; dan melakukan permainan sederhana.

mengumpulkan informasi/mencoba mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemonstrasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari nara sumber melalui angket, wawancara, dan

mengoper bola memindahkan, mengirim bola.

menolak gerakan yang dilakukan tangan menjauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.

merdeka belajar kemampuan, keberdayaan untuk mencapai kebahagiaan. keselamatan dan kebahagiaan ini pun tidak saja diperoleh dan dirasakan oleh individu, akan tetapi juga secara kolektif. inilah visi pendidikan indonesia yang sudah lama dicanangkan, dan dihidupkan kembali dalam semangat merdeka belajar.

n.

nilai gerak keindahan yang ditampilkan seorang dalam gerak berolahraga,

p.

pemanasan persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya.

pembelajaran proses interaksi antar peserta didik, dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

pendidikan jasmani suatu proses pembelajaran melalui aktivitias jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi.

pendinginan menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain.

pengembangan karakter membentuk karakter psikologi seseorang dan membuatnya berperilaku sesuai dengan dirinya dan nilai-nilai yang yang cocok dengan dirinya dalam kondisi yang berbeda-beda.

permainan invasi/serangan *(invasion games)* permainan serangan atau menyerang seperti: sepak bola, rugbi, bola basket, bola tangan, hoki, dll.

permainan net (***net/wall games***) permainan yang dipisahkan oleh net/jaring

permainan sederhana permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat

permainan target (*target games*) permainan pukulan/ perlakuan menuju sasaran contoh: golf, *woodball*, *bowling*, *snooker*, dll.

.**profil pelajar pancasila** tujuan besar (atau bahkan misi) yang ingin diwujudkan melalui sistem pendidikan. profil lulusan, dalam konteks ini adalah profil pelajar pancasila, merupakan jawaban dari pertanyaan penting: “karakter serta kemampuan esensial apa yang perlu dipelajari dan dikembangkan terus-menerus oleh setiap individu warga negara indonesia, sejak pendidikan anak usia dini hingga mereka menamatkan sekolah menengah atas?”

r.

Resilien (elastis) ....

s.

selangka ....

senam gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan.

sikap kapal terbang gerak keseimbangan dengan mengangkat salah satu kaki sambil mencondongkan badan ke depan diikuti tangan lurus ke samping

sikap melayang sikap tubuh saat tidak ada hubungan dengan lantai/tanah

smash pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan

sodok .... Pada materi pencak silat

t.

tangkisan usaha pembelaan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan

tambura .... Pada materi senam irama

tebak .... Pada materi pencak silat

totok .... Pada materi Pencak silat

v.

variasi melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara.

volume latihan lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlit minimal 20 menit.

z.

zig - zag garis berliku-liku atau gerakan berliku-liku.

Indeks

H

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

T

U

V

Z

Daftar Pustaka

Adang, Suherman. 2013. *Inspirasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kemendikbud RI.

Anderson, L. & Krathwohl, D. 2001. *A Taxonomy For Learning, Teaching and Assessing*. New York : Longman.

Anderson, L.W., Krathwohl, D.R., Airasian, P.W., Cruikshank, K.A., Mayer, R.E., Pintrich, P.R., Raths, J., Wittrock, M.C. 2000. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Pearson, Allyn & Bacon.

Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia. 2013. *Pedoman Penilaian Hasil Belajar*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Fergusson, MS. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*, diterjemahkan oleh Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Dikdik Zafat Sidik. 2010. Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: Remaja Rosdakarya

Erminawati. 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Ricardo

Erwin Setya Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Jogjakarta: Pustaka Baru Press

Feri Kurniawan. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara

Freeman, Diana Larsen. 2001. *Tehniques and Principle in Language Teaching and Jack Richards and Theodore Rogers, 2nd Edition*. Scellenbasch University: Library and Information Service.

Hamzah B. Uno dan Satria Koni. 2012. *Assessment Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Heri Rahyubi. 2012. Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Bandung: Nusa Media

Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, RI Nomor 103 Tahun 2014, Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan

Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.

Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.

.... 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Mata Pelajaran PJOK SMP Kelas VII*. Jakarta : Direktorat Pembinaan SMP Kemendikbud.Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Kurniati Nawangwulan. 2020. *Buku Saku Gizi Dasar Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: CV Trann Info Media

Lutan, Rusli. 2012. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.

.... 2002 Kartu YMCA Fitness Industry untuk Youth sport *trust*

Agus, Mahendra, dkk. 2006. *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching* Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung.

.... 2013 *Parents' guide for growing active learners FUNdamental MOVEment Skills*. Singapore Sports Council, Republic of Singapore

.... 2012, Fundamental skills, sport New Zealand www.sportnz.org.nz

Mendikbud. 2019. *Surat Edaran Nomor 14 Tahun 2019 Tentang Penyederhanaan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta: Kemdikbud.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik IndonesiaNomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor

24 Tahun 2016 tentang Cakupan Kompetensi Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemendikbud.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah;

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2018 Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Pupu Saeful Rahmat. 2018. *Perkembangan Peseta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara

Ridwan Abdullah Sani. 2013. Inovasi Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara

……………... 2016. Penilaian Autentik. Jakarta: Bumi Aksara

Roji. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/M. Ts Kelas VIII Kurikulum 2013*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani*, Olahraga *dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.

Soekarno, Wuryati. 1990, Teori dan Praktek Senam Dasar, Yogyakarta; PT Intan Pariwara

Sukadiyanto, Dangsina Muluk. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung; Lubuk Agung

Suhardi, Sugito Adiwarsito, 2009, Pembelajaran Aktivitas Uji Diri, Bogor, Departemen Pendidikan Nasional, PPPPTK Penjas dan BK

Syamsu Yusuf L.N, Nani M. Sugandhi. 2014. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Jakarta: Kemendikbud.

William, H. Freeman. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science, Eight Edition*. Burlington, United States : Janes & Bartlett Publishers.

Wina Sanjaya. 2009. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Wuest and Bucher. 2009. *Teaching Children Movement Conceps and Skill, Becoming A Master Teachers*. Inited States : Human Kinetics.

https://kbbi.web.id

https://puebi.readthedocs.io/en/latest/

https://www.brianmac.co.uk/idealw.htm#bmi

Profil Penulis

Nama Lengkap	Syarifudin
Telp Kantor	(021)-8408656
	0813837172129
E-mail	sayarif8143@gmail.com
Unit Kerja	SMP N 222 Jakata
Alamat Kantor	Jalan Raya Ceger TMII Jak-Tim

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir

1. Guru PJOK SMPN 133 KJ 1988 - 1990
2. Guru PJOK SMPN 81 Jakarta 1990 – 2018
3. Guru PJOK SMPN 222 Jakarta 2018 – saat ini

Riwayat Pekerjaan/Profesi 10 Tahun Terakhir:

1. Tim Pengembang Kurikulum 2013 Mata Pelajaran PJOK
2. Narasumber Kurikulum 2013
3. Instruktur Nasional Kurikulum PJOK SMP

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

S.1 FPOK IKIP Jakata pada tahun 1993 - 1997

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Modul PJOK Sekolah terbuka
2. Modul PJOK paket C
3. Buku PJOK kelas X (buku guru dan siswa) tahun 2014
4. Buku PJOK tuna netra kelas XI buku guru dan siswa tahun 2015
5. Modul PJOK SMP pembelajaran jarak jauh tahun 2020

Nama Lengkap	Sohibul Mikroj
Telp Kantor	(021) 7943835
Unit Kerja	SMPN 247 Jakarta
Alamat Kantor	Jalan Mampang Prapatan XIII Tegal Parang Jakarta Selatan

Riwayat Pekerjaan:
1. Guru PJOK SMP Negeri 124 Jakarta (1986-2015)
2. Guru PJOK SMP Negeri 247 Jakarta (2016-sekarang)

Riwayat Pengembangan Profesi:
1. Tim Pengembang Kurikulum 2013 MGMP PJOK Provinsi DKI Jakarta
2. Fasilitator Kurikulum 2013 bagi Instruktur Kab/Kota Provinsi DKI Jakarta (2016-2018 Mata Pelajaran PJOK

Pendidikan Terakhir
S.1 FPOK IKIP Jakarta Tahun 1994 Jurusan Pendidikan Olahraga

Profil Penelaah

Nama Lengkap	Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes.
Telp Kantor	(021)-8408656
	0813837172129
E-mail	erwin_sk@uny.ac.id
Unit Kerja	FIK UNY
Alamat Kantor	Jalan Colombo No 1 Yogyakarta

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):
1. Staf Ahli Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni UNY (2010-2011)
2. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2011-2015)
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2015-2016) Korprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY (2015-2016)
4. Sekretaris Kantor Layanan Admisi UNY (2020 – Sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. S.1: IKIP Malang (Universitas Negeri Malang) Prodi Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan tahun 1994 – 1999
2. S.2: Universitas Airlangga Surabaya Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga tahun 2000 – 2002
3. S.3: Universitas Negeri Surabaya Prodi Ilmu Keolahragaan tahun 2016 – 2019
4. Judul Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):
5. Konsep, Proses dan Aplikasi dalam Pendidikan Kesehatan, tahun 2012
6. Pencak Silat, tahun 2015
7. Trend Olahraga Masa Kini "Woodball" Olahraga Ala Golf, tahun 2016

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):
1. Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Istirahat Sekolah dan Setelah Sekolah di Wilayah Urban Propinsi DIY, tahun 2015
2. Pengembangan Instrumen Evaluasi Penyelenggaraan Pembelajaran Matakuliah Pengajaran Mikro Prodi PJKR FIK UNY, tahun 2015
3. Pengembangan model pembelajaran inovatif mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berdasar kurikulum tahun 2013, tahun 2016
4. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Dan Universiti Putra Malaysia Sebagai Upaya Mencegah Penyebaran Covid-19, tahun 2020
5. Pengaruh Blended Learning, Motivasi, Jam Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa, tahun 2020

Buku yang Pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai (10 tahun terakhir):
1. Panduan dan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan, tahun 2017
2. Model Penyelenggaraan Multy Event Olahraga, tahun 2018
3. Mengenal Olahraga Bulutangkis: Tahapan Menuju Kemajuan, tahun 2019
4. Giat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
5. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, V Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019

Nama Lengkap	Jajat, S.Si., M.Pd
Akun Facebook	jajat.kurdul
Telp Kantor	022-2004750
	085218393933
E-mail	jajat_kurdul@upi.edu
Unit Kerja	UPI
Alamat Kantor	Jl. Dr. Setiabudhi No.229 Bandung

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):
1. Staf pengajar pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan - Universitas Galuh Ciamis (Tahun 2011 - 2020)
2. Staf pengajar pada program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan - Universitas Pendidikan Indonesia (Tahun 2010 – Sekarang)
3. Chief Editor Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan (JTIKOR) (Tahun 2019 – Sekarang)
4. Chief Editor Jurnal Keolahragaan Unigal (Tahun 2015 – 2019)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. S1 Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia (Lulus tahun 2006)
2. S2 Pendidikan Olahraga, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia (Lulus tahun 2010)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):
1. Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani: panduan gaya hidup aktif dan produktif bagi mahasiswa (2020)

2. Konsep Pembelajaran dan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Bagi Peserta Didik Penyandang Disabilitas (2020)
3. Pedoman Pengukuran Angka Partisipasi Masyarakat Jawa Barat dalam Berolahraga (APMO) (2017)
4. Buku Tematik Sekolah Dasar Kurikulum 2013: 1a – 1g (2013)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):
1. Hasil publikasi dapat dilihat pada tautan google scholar: https://scholar.google.com/citations?user=zAdvF_UAAAAJ&hl=en

Buku yang Pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai (10 tahun terakhir):
1. Profil Olahraga Rekreasi di Jawa Barat (2019)
2. Pedagogi olahraga: Buku pegangan mahasiswa (2015)

Profil Editor

Nama Lengkap	Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
Akun Facebook	Apta Mylsidayu
Telp Kantor	0812-2797-6212
	085218393933
E-mail	aptaunisma45@gmail.com
Unit Kerja	UNISMA 45
Alamat Kantor	Jl. Cut Meutia No.83 Bekasi 17113
Bidang Keahlian	Psikologi Olahraga, Ilmu Kepelatihan Dasar

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir) :
1. Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi (2011-sekarang)
2. Asisten Pelatih Mental PPLPD Kabupaten Bogor (2017-2018)
3. Pelatih Strength and Conditioning PPLPD Kabupaten Bogor (2019-2020)
4. Chief Editor Jurnal Motion PJKR FKIP Universitas Islam 45 Bekasi (2015-sekarang)
5. Ketua Unit Penjamin Mutu Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi (2020-sekarang)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. S1- Ilmu Kepelatihan FIK UNY Yogyakarta (2005-2009)
2. S2- Ilmu Keolahragaan PPs UNY Yogyakarta (2009-2011)
3. S3- Pendidikan Olahraga PPs UNJ Jakarta (2015-2020)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):
1. Buku referensi dengan judul "Psikologi Olahraga" (2014)
2. Buku referensi dengan judul "Ilmu Kepelatihan Dasar" (2015)
3. Buku referensi dengan judul "mental training; aspek-aspek psikologi dalam olahraga" (2017)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):
1. Pengembangan model tes keterampilan bolabasket untuk anak usia 10-12 tahun (Hibah

Kemenpora, 2011)

Buku yang Pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai (10 tahun terakhir):

1. Editor buku dengan judul Goenrich tenis lapangan; model latihan teknik dasar tenis lapangan untuk pemain pemula (Penerbit Cakrawala Cendekia, 2017)
2. Editor buku dengan judul Lompat jauh dan permainannya (Penerbit Cakrawala Cendekia, 2020)

Profil Ilustrator

Nama Lengkap	Adindra Pandya Dhira
Telp Kantor	082112070556
Akun Facebook	Adindra Pandya Dhira
E-mail	adindra.dhira@gmail.com
Bidang Keahlian	Visual Graphic Artist

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir) :

1. Edutekh (Animation Studio) – Junior 3D Generalist
2. PT Mekarindo Pratama (Event Contractor) – Graphic Design/3D Modelling
3. CreaMago (Animation Studio) – Lead 3D Animator
4. DSGN Creative Studio (Advertising Agency) – Lead Video/Motion Graphic
5. Top Karir Indonesia (Start-up Company) – Visual Graphic Artist

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

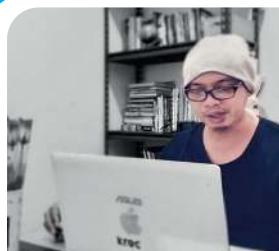
6. Politeknik Negeri Jakarta (2006)
7. STDI Interstudi (2008)
8. Bina Sarana Informatika (2010)

Nama Lengkap	Agus Koerniawan, S.Pd

Nama Lengkap	Hardi Yuda Ivano
Telp Kantor	081315489940
Akun Facebook	hardi yuda ivano
E-mail	hardiyuda2d@gmail.com
Bidang Keahlian	Visual Graphic Artist

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir) :

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir) :

1. motion graphics SCTV

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 MIPA Matematika UNJ

Buku yang pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai (10 tahun terakhir):
1. Ilustrasi Ebook keperawatan kemenkes 2014 kota Fakfak
2. Ilustrasi ebook kebidanan kemenkes 2014 kota Fakfak

Profil Desainer Grafis

Telp Kantor	08888333668
Akun Facebook	aguskomik.akb
E-mail	kibe.komikbaik@gmail.com
Bidang Keahlian	Komikus, Ilustrator, Visual Designer, Layouter

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir) :

1. Edutekh (Animation Studio)
2. Madrasah TECHNONATURA

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Jakarta (2004)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):
Komik Online PAMAHMUD

Buku yang Pernah, dibuat ilustrasi (10 tahun terakhir):
1. Ilustrasi dan layout buku PJOK SMP K13 penulis: Roji (2013-2014)
2. Ilustrasi dan layout buku PJOK SMP K13 penulis:Sugito Adi, (2013-2014)
3. Ilustrasi dan layout buku PJOK SMP K13 penulis: Syarifudin (2013-2014)
4. Ilustrasi dan layout buku Statistika Kedokteran Metode MSD penulis: Sopiyudin Dahlan (2011-2018)
5. Ilustrasi buku suplemen PBA PGTK Kemendikbud (2020)
6. Ilustrasi dan layout buku PJOK SMP Kebutuhan Khusus penulis: Syarifuddin (2020)

Informasi Lain:
1. Coach kelas komik online
2. Saat ini sedang merampungkan komik pembelajaran matematika untuk sekolah dasar tema geometri